

VOL 5 - ISSUE 51 October 2013

Rs. 120

MASALA

TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU



Regd. No. SC-1333



عید الاضحیٰ

عید الاضحیٰ کے خصوصی مضامین اور مصلحہ کے شیفز کے کھانوں کی چٹ پٹی تراکیب سے مزین



CONTENTS

MASALA

TV FOOD MAG



Volume 5 - Issue 51 October 2013



48

Live@9

لائسوا ایٹ نائن

16

Masala Article

عید الاضحیٰ، قربانی اور ایثار کا دن

حضرت اکرم ﷺ کی امت کے لئے ہر سال قربانی نہ صرف شروع کی گئی بلکہ اسے اسلامی شعار بنایا گیا

52

Masala Mornings

مصالحہ مارننگز

19

Masala Knowledge

قربانی کے گوشت کی غذائی اور طبی افادیت

قربانی اعتبار سے بکرے کا گوشت دیگر تمام جانوروں کے گوشت کا سرور کھلا ہے۔

56

Cooking On A Budget

کوکنگ آن آ بجٹ

21

Masala Eid Special

مصالحہ عید اسپیشل

عید الاضحیٰ کے لئے مصالحہ کے شفیق کے کھانوں کی مزید راز آکیب

60

Tarka

ترکا

37

Masala Feature

مصالحہ فیملی فیسٹول کا لاہور میں کامیاب انعقاد

ایک پیڑ میں منعقدہ فیسٹول میں ہر عمر کے تقریباً تین لاکھ سے زائد افراد نے شرکت کر کے محفل کی کاوش کو سراہا

64

Food Diaries

فوڈ ڈائریز

39

Dawat

دعوت

68

Chef At Home

شیف ایٹ ہوم

42

Handi

ہانڈی

73

Lively Weekends

لائسولی ویک اینڈز

محترم قارئین
السلام وعلیکم!

السلام عليكم!

وقت انتہائی تیز رفتاری سے گزرتا ہوا عید کی خوشیاں عبور کر کے ہمیں عید الاضحیٰ کے نزدیک لے آیا ہے۔ عید الاضحیٰ مسلمانوں کا ایک ایسا تہوار ہے جس کی بناء قربانی کا جذبہ ہے وہ قربانی جو اللہ تعالیٰ کی رضا کے لئے حضرت ابراہیمؑ اپنے صاحبزادے حضرت اسماعیلؑ کی دینے کے لئے چلے تھے۔ اُن کی اس ادا کی پیروی کرتے ہوئے سینکڑوں سال گزرنے کے باوجود دنیا بھر کے مسلمان راہ خدا میں قربانی کا فریضہ ادا کرتے ہیں۔

عید الاضحیٰ سے کئی روز قبل ہی منڈیاں سچ جاتی ہیں اور قربانی کا ارادہ رکھنے والے اپنی استطاعت کے مطابق جانوروں کی خریداری کرتے ہیں۔ تین دن جاری رہنے والے اس تہوار کے نتیجے میں آلاشوں، جانوروں کے فضلے اور آنتوں کی شکل میں لاکھوں ٹن آلاشیں پیدا ہوتی ہیں۔ ہر گلی محلے میں کہیں نہ کہیں جانور ذبح کیا جا رہا ہوتا ہے۔ اجتماعی قربانی بھی دیکھنے میں آتی ہے۔ شہری آلاشوں اور فضلے کو مناسب انداز سے ٹھکانے نہیں لگا پاتے اور قربانی کے حصے تقسیم کرنے کے اہم مرحلے کے بعد آلاشوں کو عجلت میں گلی کے ککڑ پورا ہے یا کسی خالی پلاٹ میں پھینک دیتے ہیں۔ عید کی خوشیاں اور قربانی کی برکات سمیٹنے میں ہم اس قدر لگن ہو جاتے ہیں کہ ہمیں اپنی غفلت کے دؤر رس اور مضر اثرات کا اندازہ ہی نہیں ہو پاتا۔ اس کا اندازہ تب ہوتا ہے جب کئی ہفتوں تک فضاء بدبو کے بھبھوکوں سے زندگی مفلوج کر کے رکھ دیتی ہے۔

گوشتری اور صوبائی حکومتوں کی جانب سے عید کے تینوں دنوں میں صفائی کے حوالے سے خصوصی انتظامات کئے جاتے ہیں لیکن ایسی صورت حال سے بچنے کے لئے ہمیں صفائی سے متعلق اپنا طرز عمل اور رویہ بہتر کرنے کی اشد ضرورت ہے۔

شہری دیگر بہت سے فرائض کی ادائیگی کے ساتھ ساتھ اپنے گرد و پیش اور شہر کی صفائی رکھنے میں اپنا ذمہ دارانہ کردار ادا کر کے نہ صرف خود کو بلکہ دوسروں کو بھی آلودگی کے مسائل سے نجات دلا سکتے ہیں۔ ہم سب اپنے تئیں چھوٹی چھوٹی ذمہ داریاں پوری کر کے دوسروں کو بڑی بڑی خوشیوں سے مستفید کر سکتے ہیں۔ قربانی کا عظیم مذہبی فریضہ 'نصف ایمان' صفائی کے سنگ منا کر ہم بڑی عید کی خوشیوں اور فضیلتوں کو مزید بڑھا سکتے ہیں کیونکہ بڑی عید اور بڑی خوشیاں ہم سے بڑی ذمہ داریوں کا بھی تقاضا کرتی ہیں۔

تمام قارئین کو مصالحتی وی فوڈ میگ کی جانب سے عید مبارک۔

شہناز رمزی

چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی، ایڈیٹر۔ شہناز رحیمی، جانشین ایڈیٹر۔ شازیہ انوار، اسسٹنٹ ایڈیٹر۔ فضا فرقان

سینئر پوزیٹو لائبرر - سید نبیل احمد، ڈیزائنر - یوسف رضوی، عکاسی - عباس مہدی، ایڈورٹائزنگ مینیجر - منور حسین بھٹی

ڈسٹری بیوٹر - راہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر - یونی پرنٹ

بہم نیت و رک لم یزد

10/11 مسیحا علی اعتریت، بلکہ مائل آئی آتی چند رجسٹرڈ و کرائی۔ 74000 پاکستان پوائے ایف۔ 111-486-111 (کراچی) فیکس۔ 32628640-92-21

مزید معلومات کے لیے: shanaz.ramzi@hum.tv

عید الاضحیٰ، قربانی اور ایثار کا دن

حضور اکرم ﷺ کی اُمت کے لئے ہر سال قربانی نہ صرف مشروع کی گئی بلکہ اسے اسلامی شعار بنایا گیا

چیزیں اجر و ثواب کا سبب بنیں گی)“ نیز فرمایا ”قربانی کا خون زمین پر گرنے سے پہلے اللہ تعالیٰ کے نزدیک شرف قبولیت حاصل کر لیتا ہے لہذا تم خوش دلی کے ساتھ قربانی کیا کرو۔“ (ترمذی ۱/۸۱ ابن ماجہ)

رسول اللہ ﷺ نہ صرف اپنی طرف سے بلکہ اپنے گھر والوں اور اُمت مسلمہ کے اُن احباب کی طرف سے بھی قربانی کرتے تھے جو قربانی نہیں کر سکتے تھے۔ (بخاری و مسلم ترمذی ابن ماجہ) نسائی، ابوداؤد، مسند احمد و دیگر

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ نبی اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا ”جس شخص میں قربانی کرنے کی وسعت ہو پھر بھی قربانی نہ کرے تو (ایسا شخص) ہماری عید گاہ میں حاضر نہ ہو۔“ (مسند احمد ۱۲۳/۲ ابن ماجہ)

قربانی کے احکامات

قربانی کا وقت نماز عید الاضحیٰ سے شروع ہوتا ہے اور 21 ذی الحجہ کے غروب آفتاب تک رہتا ہے۔ قربانی کرنے کے لئے بکرا، بکری، بھیڑ کی عمر ایک سال کی ہو جب کہ دنبہ ہو تو 6 ماہ کا لیکن دیکھنے میں ایک سال کا معلوم ہو جب کہ گائے، بھینس 2 سال کی اور اونٹ 5 سال کے ہونے چاہئے۔ بکرے، بکری، مینڈھے اور دنبے کی قربانی ایک شخص کی طرف سے جب کہ اونٹ اور گائے کی قربانی میں 7 افراد کی شراکت کی جاسکتی ہے۔ قربانی کے لئے عیوب سے پاک جانور کا انتخاب کیا جانا چاہئے۔ ایسا جانور جس کے ایک یا دونوں سینگ جڑ سے اکھڑ گئے ہوں، اندھا

حضرت ابراہیم نے خواب میں دیکھا کہ وہ اپنے بیٹے (اسماعیلؑ) کو ذبح کر رہے ہیں چنانچہ اللہ تعالیٰ کے حکم کی تعمیل کے لئے حضرت ابراہیمؑ نے بیٹے کو بتایا کہ اللہ تعالیٰ نے مجھے تمہیں ذبح کرنے کا حکم دیا ہے تو فرمانبردار بیٹے کا جواب تھا۔ ترجمہ ”ابا جان! جو کچھ آپ کو حکم دیا جارہا ہے اسے کر ڈالئے“ انشاء اللہ آپ مجھے صبر کرنے والوں میں پائیں گے۔“ بیٹے کے جواب کے بعد حضرت ابراہیمؑ جب مکہ مکرمہ سے انہیں ذبح کرنے کے لئے لے کر چلے تو شیطان نے منیٰ میں تین جگہوں پر انہیں بہکانے کی کوشش کی جس پر انہوں نے اسے سات کنکریاں ماریں جس کی وجہ سے وہ زمین میں گھس گیا۔ حضرت ابراہیمؑ نے بیٹے کو منہ کے بل زمین پر لٹایا، چھری تیز کی، آنکھوں پر پٹی باندھی اور اُس وقت تک چھری بیٹے کے گلے پر چلاتے رہے جب تک اللہ تعالیٰ کی طرف سے یہ صدا نہ آگئی۔ ”اے ابراہیم! تو نے خواب سچ کر دکھایا، ہم نیک لوگوں کو ایسا ہی بدلہ دیتے ہیں۔“ چنانچہ حضرت اسماعیلؑ کی جگہ جنت سے مینڈھا بھیج دیا جسے حضرت ابراہیمؑ نے ذبح کیا۔ اس واقعہ کے بعد اللہ تعالیٰ کی رضا کے لئے جانوروں کی قربانی کرنا خاص عبادت میں شمار ہو گیا۔ چنانچہ حضور اکرم ﷺ کی اُمت کے لئے بھی ہر سال قربانی نہ صرف مشروع کی گئی بلکہ اسے اسلامی شعار بنایا گیا اور اتباع ابراہیمی میں حضور اکرم ﷺ کے طریقہ پر جانوروں کی قربانی کا سلسلہ آج بھی جاری ہے۔

حضرت عائشہ صدیقہؓ سے روایت ہے ”نبی اکرم ﷺ نے فرمایا۔“ ذی الحجہ کی 10 تاریخ کو کوئی نیک عمل اللہ تعالیٰ کے نزدیک قربانی کا خون بہانے سے بڑھ کر محبوب اور پسندیدہ نہیں اور قیامت کے دن قربانی کرنے والا اپنے جانور کے بالوں، سینگوں اور کھروں کو لے کر آئے گا۔“ (اور یہ



بہا لیا کا نا ہو جس کا کا نا بن واضح ہو اس قدر لگتا ہو کہ چل کر قربان گاہ تک نہ پہنچ سکتا ہو ایسا بیمار ہو کہ جس کی بیماری بالکل ظاہر ہو کی قربانی کرنا جائز نہیں ہے۔

نبی اکرم ﷺ اپنی قربانی خود کیا کرتے تھے اس وجہ سے قربانی کرنے والے کا خود ذبح کرنا یا کم از کم قربانی میں ساتھ لگنا بہتر ہے۔ قربانی کے گوشت کو آپ خود کھا سکتے ہیں رشتہ داروں کو کھا سکتے ہیں اور غرباء و مساکین کو بھی دے سکتے ہیں۔ علماء کرام نے بعض آثار کی وجہ سے تحریر کیا ہے کہ اگر گوشت کے 3 حصے کر لئے جائیں تو بہتر ہے۔ ایک حصہ اپنے لئے دوسرا رشتہ داروں کے لئے اور تیسرا غرباء و مساکین کے لئے، لیکن اس طرح 3 حصے کئے جانے ضروری نہیں ہیں۔

بعض لوگ کہتے ہیں کہ جانوروں کا خون بہانے کے بجائے صدقہ و خیرات کر کے لوگوں کی مدد کرنا زیادہ بہتر ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ اسلام نے زکوٰۃ کے علاوہ صدقہ و خیرات کے ذریعہ غریبوں کی مدد کی ترغیب دی ہے مگر اس مقصد کے لئے قربانی نہ کرنا درست عمل نہیں ہے۔ حضرت عبداللہ بن عباسؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا ”عید کے دن قربانی کا جانور (خریدنے) کے لئے پیسے خرچ کرنا اللہ تعالیٰ کے یہاں اور چیزوں میں خرچ کرنے سے زیادہ افضل ہے۔ (طبرانی، دارقطنی)“

قربانی کے وقت حضرت ابراہیمؑ اور حضرت اسماعیلؑ کے عمل کو یاد کریں جس میں دونوں اللہ کے حکم پر قربانی دینے کے لئے تیار ہو گئے لہذا ہم بھی احکام الہی پر عمل کرنے کے لئے اپنی جان و مال و وقت کی قربانی دیں۔ قربانی کی اصل روح یہ ہے کہ مسلمان اللہ کی محبت میں اپنی تمام نفسانی خواہشات کو قربان کر دے ”لہذا من چاہی زندگی چھوڑ کر رب چاہی زندگی گزاری چاہئے۔ حضرت ابراہیمؑ کی زندگی میں صرف یہی ایک عظیم واقعہ نہیں بلکہ انہوں نے پوری زندگی اللہ تعالیٰ کی اطاعت و فرمانبرداری میں گزاری جو حکم بھی اللہ تعالیٰ کی طرف سے ملا فوراً اس پر عمل کیا۔ جان مال ماں باپ وطن اور نخت جگر غرض سب کچھ اللہ کی رضا میں قربان کر دیا ہمیں بھی اپنے اندر یہی جذبہ پیدا کرنا چاہئے کہ اللہ تعالیٰ کا جو حکم بھی سامنے آئے اس پر ہم بخوشی عمل کریں۔ ■

WWW.PAKSOCIETY.COM



قربانی کے گوشت کی غذائی اور طبی افادیت

غذائی اعتبار سے بکرے کا گوشت دیگر تمام جانوروں کے گوشت کا سردار کہلاتا ہے تحریر شائستہ زریں

ڈاکٹر خالد غزنوی کے مطابق ”پشت کے گوشت میں اہم فوٹیت اس کی ہڈیوں کا گودا ہے گوشت کاٹنے کے دوران جب ریڑھ کی ہڈی کے مہرے کٹتے ہیں تو ان کے اندر کی جالی دار ہڈی جس میں آشیج کی طرح چھوٹے چھوٹے خانے ہوتے ہیں ظاہر ہو جاتی ہے۔ ہڈیوں کے ایسے مقامات پر خون کے سرخ دانے تیار ہوتے ہیں اور ان کی تیاری میں کام آنے والے اجزاء فولاد وغیرہ یہاں جمع ہوتے ہیں۔ جب یہ گوشت پکایا جاتا ہے تو اگلنے کی بدولت متعدد کارآمد اجزاء شوربے میں آ جاتے ہیں اس طرح پشت کا گوشت لحمیات مہیا کرنے کے ساتھ خون کی کمی کا علاج بن جاتا ہے۔ خشکی سے پیدا ہونے والے تمام امراض میں ہڈی کا گودا مفید ہے۔“

کلیجی غذائیت سے بھرپور غذا ہے کیونکہ اس میں اعلیٰ درجے کا لحمیات پایا جاتا ہے۔ اس میں موجود غذائی اجزاء شدید محنت اور کسی بھی قسم کے تناؤ میں تندرست رکھتے ہیں خون کی کمی کے امراض میں یہ گوشت بہت مفید ہے بکری کی کلیجی بخون کرکھانے سے اسہال بند ہو جاتے ہیں۔ کلیجی کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے اس پر نمک اور گوند بول کا سفوف چھڑک کر بخون کرکھانے سے آنتوں کے زخم اور اسہال دور ہوتے ہیں۔ مرگی کے مریضوں کے لئے بکری کی کلیجی مفید ہے۔ جگر کے درد میں بھی بکری کی کلیجی فائدہ دیتی ہے خون کی کمی کے مرض میں مبتلا افراد کے لئے کلیجی اکسیر ہے۔

نبی کریم ﷺ نے گوشت زیادہ مقدار میں اور روزانہ کھانے کی ممانعت فرمائی ہے لہذا بقر عید میں قربانی کے گوشت کا بھرپور لطف اٹھاتے وقت یہ بات ضرور پیش نظر رکھئے گا۔ اس طرح سے آپ بہت سی پریشانیوں اور بیماریوں سے محفوظ رہیں گے بے شک اعتدال اچھی عادت ہی نہیں نعمت بھی ہے۔

عید قربان یا عید الاضحیٰ کے نام کے ساتھ ہی مزے دار اور اشتہاء انگیز کھانوں کا تصور جڑا ہوا ہے تقریباً ہر گھر میں عید اور اس کے کافی دن بعد تک قربانی کے گوشت کے مزے لئے جاتے ہیں۔ چلئے آج ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ گوشت کے کون سے حصے کتنی افادیت کے حامل ہیں۔ کمزور اور لاغر افراد کے لئے گوشت مفید اور گوشت کا شوربہ اکسیر ہے۔ سری بہت غذائیت بخش ہے تخلیق کے مراحل طے کرنے والی خواتین کے لئے گوشت بے حد ضروری ہے کہ یہ جسم کو لحمیات مہیا کرتا ہے لیکن مذکورہ خواتین کو چکنائی والے گوشت سے پرہیز کرنا چاہئے کیونکہ اس کا استعمال فشارخون کے عدم توازن کا باعث بنتا ہے البتہ گوشت کی نیچنی اور بونیاں ان خواتین کے لئے غذائیت بخش ہیں۔ معظم جاوید کے مطابق ”پچھڑے کا گوشت گائے کے گوشت کی بہ نسبت لذت و غذائیت میں زیادہ بہتر ہوتا ہے یہ اکثر اوقات بکرے کے گوشت کا ذائقے اور تاثیر میں مقابلہ کرتا ہے۔“

غذائی اعتبار سے بکرے کا گوشت دیگر تمام جانوروں کے گوشت کا سردار کہلاتا ہے۔ یہ طبی افسردگی دور کرتا ہے اعصاب کو قوت بخشتا ہے قوت ارادی مضبوط بناتا ہے۔ انسانی جسم کے لئے بکری کا گوشت سب سے زیادہ مفید ہے۔ حکیم درس محمد اکبر کے مطابق ”بکری کے جتنے بھی اعضاء ہیں وہ انسانی اعضاء کے لئے مفید قرار دیئے گئے ہیں مثلاً طبی اعتبار سے دماغ کی کمزوری کے لئے بکری کے مغز کا استعمال اور جگر کی کمزوری کے لئے کچی کلیجی مفید ہے۔“ بیماری سے پیدا ہونے والی کمزوری اور ضعیفی اور سگریٹ نوشی کے باعث کھانسی میں مبتلا ہونے والوں کے لئے بکرے کے گوشت کی نیچنی مفید ہے۔ اس سے گلے اور سینے کی خشکی اور کھانسی ختم ہو جاتی ہے۔ اطباء کا کہنا ہے کہ بکری کے گوشت میں گردن پہلو اور دہلی کا گوشت لطیف زود ہضم اور لذیذ ہوتا ہے جبکہ سر اور پیٹ کے گوشت میں بیماریاں ہوتی ہیں۔ بکری کا بہترین گوشت وہ ہے جو ہڈیوں سے چپکا ہوتا ہے۔



گرلڈ چپلی کباب

EID SPECIAL

ہانڈی

| | | | |
|---|------------------------|------------------|----------------------------|
| ایک گڈی | پودینہ (باریک کٹا ہوا) | 1/2 کلو | کائے کا قیمہ |
| ایک کھانے کا چمچ | کٹی ہوئی لال مرچ | 2 سلائس | ڈبل روٹی |
| 2 کھانے کے چمچے | دہی کی بالائی | 3 عدد | انڈے (پھینے ہوئے) |
| 2 عدد | ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے) | ایک کھانے کا چمچ | ثابت دھنیا |
| حسب ذائقہ | نمک | ایک چائے کا چمچ | ثابت سفید زیرہ |
| تلنے کے لئے | تیل | ایک چائے کا چمچ | ثابت کالی مرچیں |
| ٹماٹر پیاز ہری مرچیں (چوب کی ہوئی) سجانے کے لئے | | 2 کھانے کے چمچے | انار دانہ |
| | | 3 عدد | پیاز (باریک کٹی ہوئی) |
| | | 3 عدد | ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) |

Grilled Chapali kebab

Ingredients:

| | |
|-----------------------------|------------|
| Beef mince | 1/2 kg |
| Bread | 2 slices |
| Eggs (beaten) | 3 |
| Coriander seeds | 1 tbsp |
| Cumin seeds | 1 tsp |
| Black peppercorns | 1 tsp |
| Pomegranate seeds | 2 tbsp |
| Onions (finely cut) | 3 |
| Green chillies (finely cut) | 3 |
| Mint leaves (finely cut) | 1 bunch |
| Red chillies (crushed) | 1 tbsp |
| Whey | 2 tbsp |
| Tomatoes (finely cut) | 2 |
| Salt | to taste |
| Oil | for frying |

Tomatoes, onions, green chillies (chopped) for decorating

ترکیب:

قیمے میں ڈبل روٹی ملا کر پیس لیں۔ دھنیا زیرہ اور کالی مرچیں ملا کر کوٹ لیں، انار دانہ باریک پیس لیں، فراٹنگ پین میں تیل گرم کریں اور چمچ چلاتے ہوئے انڈے تلیں تاکہ انڈوں کا قیمہ بن جائے۔ قیمے میں انڈہ اور دیگر اجزاء ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ قیمے کے آمیزے کے بڑے اور پھیلے ہوئے کباب بنائیں، گرل پین کو گرم کر کے چکنا کریں اور کباب دونوں جانب سے سینک لیں۔ سرونگ ڈش کو پیاز اور ٹماٹر سے سجائیں، ان پر کباب رکھیں اور ہری مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔

Method:

- Mix bread with mince; grind.
- Grind coriander, cumin and peppercorns; finely powder pomegranate seeds.
- Heat oil in a frying pan; add eggs, stirring continuously till scrambled.
- Mix eggs and remaining ingredients in mince; keep aside for a little while.
- Shape into large kebabs.
- Heat and brush oil on grill pan; fry kebabs from both sides.
- Decorate serving dish with onion and tomatoes; place kebabs on top; garnish with green chillies; serve.





پین ویل بیف

اجزاء:

| | | | |
|-------------------------|------------------|-----------------|-----------------|
| انڈر کٹ (ایک بڑا ٹکڑا) | 1/2 کلو | پاپوا کچا پیسٹا | 2 کھانے کے چمچے |
| شملہ مرچ | ایک عدد | لیمون کا رس | ایک چائے کا چمچ |
| گاجر | ایک عدد | نمک | حسب ذائقہ |
| سفید مرکہ | 2 کھانے کے چمچے | مکھن | 2 کھانے کے چمچے |
| دو میٹر ساس | 2 کھانے کے چمچے | تیل | 4 کھانے کے چمچے |
| لیمون کے چھلکے (کدو کش) | 1/2 چائے کا چمچ | گاجر، سلاد پتے | سجانے کے لئے |
| پاپوا لہسن اورک | ایک کھانے کا چمچ | | |
| ٹکی ہوئی کالی مرچ | ایک کھانے کا چمچ | | |

ترکیب:

انڈر کٹ کے ٹکڑے کو درمیان سے چاک کر کے کتاب کی طرح کھولیں اور کسی بھاری چیز کی مدد سے ہلکا سا پٹیل لیں۔ پیالے میں پیسٹا، لیمون کے چھلکے اور رس، سرکہ، لہسن اورک، کالی مرچ اور نمک ملائیں اور اسے انڈر کٹ پر لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ شملہ مرچ اور گاجر کو باریک کاٹ لیں۔ انڈر کٹ کو کھول کر اس کے درمیان میں مکھن اور دو میٹر ساس کی تہہ لگائیں اس میں گاجر اور شملہ مرچ رکھ کر پیسٹا اور کسی ڈوری سے باندھ دیں۔ کھلے منہ کی دیکھنی میں تیل گرم کریں اور ہلکی آنچ پر انڈر کٹ کو 15 منٹ تک پکائیں پھر بیکنگ ٹری پر رکھیں اور 180°C پر 30 منٹ پکا کر نکال لیں۔ سرونگ ڈش کو گاجر اور سلاد پتوں سے سجائیں۔ پین ویل بیف رکھیں اور 1 1/2 انچ کے ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔

Pin Wheel Beef

Ingredients:

| | |
|------------------------|----------------|
| Undercut (one chunk) | 1/2 kg |
| Capsicum | 1 |
| Carrot | 1 |
| White vinegar | 2 tbsp |
| Worcestershire sauce | 2 tbsp |
| Lemon zest (grated) | 1/2 tsp |
| Ginger/garlic paste | 1 tbsp |
| Black pepper (crushed) | 1 tbsp |
| Raw papaya paste | 2 tbsp |
| Lemon juice | 1 tsp |
| Salt | to taste |
| Butter | 2 tbsp |
| Oil | 4 tbsp |
| Carrot, lettuce leaves | for decoration |

Method:

- Split open undercut widthwise; pound lightly with a mallet.
- Mix papaya, lemon zest, lemon juice, vinegar, ginger/garlic, pepper and salt; marinate undercut with it; keep aside for 1 hour.
- Finely cut capsicum and carrot.
- Layer the inside of the undercut with butter and Worcestershire sauce.
- Place carrot and capsicum on it; roll over and tie with a string.
- Heat oil in a wide-necked pot; cook undercut for 15 minutes on low flame.
- Remove on a baking tray; bake at 180°C for 30 minutes; remove.
- Decorate serving dish with carrots and lettuce; place Pin Wheel Beef on top; cut into 1 1/2 inch thick pieces; serve.



شیش تووک

اجزاء:

| | |
|---------------------------------|------------------|
| مرغی کی چوکور بوٹیاں (بغیر ہڈی) | 500 گرام |
| دہن | 1/4 پیالی |
| لہسن (چوپ کئے ہوئے) | 2 کھانے کے چمچے |
| ٹماٹر کا پیسٹ | ایک کھانے کا چمچ |
| لیمون کا رس | ایک کھانے کا چمچ |
| تھائم | 1/4 چائے کا چمچ |
| اوریکا نو | 1/4 چائے کا چمچ |
| پسا ہوا گرم مصالحہ | 1/4 چائے کا چمچ |

ترکیب:

مرغی کی بوٹیوں میں ٹماٹر، شملہ مرچ اور پیاز کے علاوہ باقی تمام اجزاء ملا کر رکھ دیں۔ لکڑی کی سیٹوں پر مرغی کی ایک بوٹی، ایک 'ایک شملہ مرچ' پیاز اور ٹماٹر کا ٹکڑا، پھر ایک بوٹی لگائیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے تمام بوٹیوں سے سیخیں تیار کر لیں۔ انہیں ہلکا سا تیل لگاتے ہوئے گرل پین پر یا تو سے پر ہر طرف سے سینک کر اُتار لیں۔

Method:

- Mix all ingredients except tomatoes, capsicum and onion in chicken; keep aside.
- Pierce alternately one piece of chicken, tomato, capsicum, onion and chicken on wooden skewers.
- Brush oil lightly on them; grill on both sides on grill pan or iron griddle; remove.

Seesh Touk

Ingredients:

| | |
|--------------------------|----------|
| Chicken (boneless cubes) | 500 gram |
| Yogurt | 1/4 cup |
| Garlic (chopped) | 2 tbsp |
| Tomato paste | 1 tbsp |
| Lemon juice | 1 tbsp |
| Thyme | 1/4 tsp |
| Oregano | 1/4 tsp |
| Hot spices powder | 1/4 tsp |
| Cumin powder | 1/2 tsp |
| Black pepper powder | 1/2 tsp |
| Tomatoes (cubed) | 2 |
| Capsicum (cubed) | 1 |
| Onion (cubed) | 1 |
| Salt | 1 tsp |
| Oil | 4 tbsp |



EID SPECIAL

COOKING ON A Budget



EID SPECIAL

MASALA MORNING

تواکلیجی

کلیجی کے اجزاء:

- 1/2 کلو بکرے کی کلیجی
- 2 کھانے کے چمچے لیموں کا رس
- ایک کھانے کا چمچ ادوک (باریک کٹی ہوئی)
- 3 عدد برہی مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
- ایک چائے کا چمچہ نمک
- 1/4 پیالی تیل
- سجائے کے لئے کھیرا پیاز ہر ادھنیا
- مصلحے کے اجزاء:
- ایک کھانے کا چمچہ بنٹنا اور پسا ہوا سفید زیرہ
- ایک کھانے کا چمچہ ثابت ادھنیا
- 15 عدد شوکھی گول لال مرچیں

ترکیب:

توے پر زیرہ ادھنیا اور لال مرچوں کو بھون کر پیس لیں۔ کلیجی کے چھوٹے ٹکڑے کاٹیں اور کلیجی کے اجزاء لگا کر 1/2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ انہیں لکڑی کی سیخوں پر لگائیں، توے پر تیل گرم کریں اور انہیں ہر طرف سے 10 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ انہیں سیخوں سے نکالیں اور کھیرے پیاز اور ہرے ادھنئے سے سجا کر پیش کریں۔

Grilled Liver

Ingredients:

- Mutton liver 1/2 kg
- Lemon juice 2 tbsp
- Ginger (finely cut) 1 tbsp
- Green chillies (finely cut) 3
- Salt 1 tsp
- Oil 1/4 cup
- Cucumber, onions and fresh coriander. for decoration

Masala ingredients:

- Cumin seeds (roasted and powdered) 1 tbsp
- Coriander seeds 1 tbsp
- Dried round red chillies 15

Method:

- Roast cumin, coriander and red chillies on an iron griddle; grind.
- Cut liver into small pieces; marinate with liver ingredients; keep aside for 1/2 hour.
- Pierce on wooden skewers; heat oil on iron griddle; cook liver from all sides for 10 minutes; remove from flame.
- Remove from skewers; decorate with cucumber, onions and coriander; serve.



| | |
|--------------------|-------------------------|
| 2 کلو | انڈر کٹ (ایک ٹکڑا) |
| 2 کھانے کے چمچے | کچری پاؤڈر |
| 2 کھانے کے چمچے | پسا ہوا لہسن |
| ایک چائے کا چمچ | پسا ہوا گرم مصالحہ |
| 4 کھانے کے چمچے | ہری مرچیں (پسی ہوئی) |
| 1/2 پیالی | اٹلی کا گودا |
| 2 چائے کے چمچے | بھٹنا ہوا سفید زیرہ |
| 2 چائے کے چمچے | چاٹ مصالحہ |
| 1 1/2 چائے کے چمچے | نمک |
| 1/2 پیالی | تیل |
| سجانے کے اجزاء | نماثر ہری مرچیں، پودینہ |

ترکیب:

انڈر کٹ پر تمام اجزاء لگا کر رات بھر کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ اسے دیکھی میں ڈالیں اور ڈھکن کو آٹا لگا کر بند کر دیں۔ اسے ایک گھنٹے تک پکائیں، گوشت گل جائے تو تیز آگ پر بھون لیں۔ اسے ڈش میں نکالیں اور نماثر ہری مرچوں اور پودینے سے سجا کر پیش کریں۔

Fried Meat

Ingredients:

| | |
|--|----------------|
| Undercut (chunk) | 2 kg |
| Kachri powder | 2 tbsp |
| Garlic paste | 2 tbsp |
| Hot spices powder | 1 tsp |
| Green chilli powder | 4 tbsp |
| Tamarind pulp | 1/2 cup |
| Cumin seeds (roasted) | 2 tsp |
| Chaat masala | 2 tsp |
| Salt | 1 1/2 tsp |
| Oil | 1/2 cup |
| Tomatoes, green chillies, mint leaves | for garnishing |

Method:

- Marinate undercut with all ingredients; refrigerate overnight.
- Cook in a pot for 1 hour; with the lid sealed with dough.
- When meat becomes tender fry on high flame.
- Dish out; garnish with tomatoes, green chillies and coriander; serve.





EID SPECIAL

Chief
AT HOME

بنوچی کباب

اجزاء:

| | |
|-----------------------|------------------|
| بکرے یا گائے کا گوشت | 1/2 کلو |
| پسوا ہوا لہسن اور رک | ایک کھانے کا چمچ |
| ہری مرچیں (پسی ہوئی) | ایک کھانے کا چمچ |
| پسی ہوئی چھوٹی الائچی | 1/2 چائے کا چمچ |
| انڈہ | ایک عدد |
| پسی ہوئی کالی مرچ | ایک چائے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ |
| لکھن | لگانے کے لئے |

سلاو پتے، ہری مرچیں، ٹماٹر (گرلڈ) ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

تمام اجزاء گوشت پر لگا کر کم از کم ایک رات کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ بوٹیوں کو سینوں پر لگائیں، انہیں کونکوں پر یا اوون میں سینکلیں اور درمیان میں 2 سے 3 بار مکھن لگائیں۔ سرونگ ڈش کو سلاو پتے، ٹماٹر اور ہری مرچوں سے سجائیں اور بنوچی کباب رکھ کر پیش کریں۔

Banochi Kebab

Ingredients:

| | |
|--|-------------------|
| Beef or mutton | 1/2 kg |
| Ginger/garlic paste | 1 tbsp |
| Green chilli paste | 1 tbsp |
| Green cardamom powder | 1/2 tsp |
| Egg | 1 |
| Black pepper powder | 1 tsp |
| Salt | to taste |
| Butter | for brushing |
| Lettuce leaves, green chillies, tomatoes (grilled) | as accompaniments |

Method:

- Marinate meat with all ingredients; refrigerate for a minimum of one night.
- Pierce meat on skewers; grill over charcoal or in the oven, brushing butter 2 to 3 times in between.
- Decorate serving dish with lettuce leaves, green chillies and tomatoes; place kebabs on it; serve.





کٹا کٹ

اجزاء:

| | |
|-----------------|--------------------|
| 250 گرام | بکرے کا دل |
| 250 گرام | بکرے کی جگر |
| 250 گرام | بکرے کے گردے |
| ایک عدد | بکرے کا مغز |
| 2 پیالی | دہی (پھینٹی ہوئی) |
| 2 کھانے کے چمچے | پسا ہوا لہسن اور ک |
| ایک انچ کا ککڑا | ادرک |
| 2 کھانے کے چمچے | ٹکی ہوئی لال مرچ |
| ایک چائے کا چمچ | ٹکی ہوئی کالی مرچ |

ترکیب:

ادرک کو پیس کر اس کا پانی نکال لیں۔ بھجی، دل اور گردوں کے چھوٹے ٹکڑے کاٹیں اور ادرک کا پانی لگا کر 15 منٹ کے بعد دھو لیں۔ دیکھی میں پانی اور ہلدی ڈال کر ابالیں۔ اس میں مغز شامل کر کے 5 منٹ تک پکائیں پھر چھان کر اس کی رگیں نکال کر رکھ لیں۔ تو سے پر بھجی، گردے، دل، لہسن اور ک اور دہی ڈالیں اور اسے ڈھانک کر دل گھٹنے تک پکائیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء شامل کر کے بخونیں پھر مغز ملا کر چند منٹ تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔

Method:

- Grind ginger; extract its water.
- Cut livers, hearts and kidneys into small pieces.
- Apply ginger water on them; wash after 15 minutes.
- Boil water with turmeric in a pot; add brain.
- Cook for 5 minutes; sieve; keep aside.
- Remove veins when cooled.
- Cook livers, kidneys, hearts, ginger/garlic and yogurt on an iron griddle; cover; cook till hearts are tender.
- Add remaining ingredients; fry.
- Add brain; cook for few minutes; dish out; serve.

Kata Kat

Ingredients:

| | |
|---------------------------------------|--------------|
| Mutton heart | 250 grams |
| Mutton liver | 250 grams |
| Mutton kidneys | 250 grams |
| Mutton brain | 1 |
| Yogurt (whipped) | 2 cups |
| Ginger/garlic paste | 2 tbsp |
| Ginger | 1-inch piece |
| Red chillies (crushed) | 2 tbsp |
| Black pepper (crushed) | 1 tsp |
| Coriander seeds (roasted and crushed) | 1 tbsp |
| Cumin seeds (roasted and crushed) | 1 tbsp |
| Turmeric powder | 1 tsp |
| Dry fenugreek seeds | 1 tsp |
| Fresh coriander (chopped) | ½ bunch |
| Green chillies (chopped) | 6 |
| Salt | to taste |
| Clarified butter | ½ cup |



EID SPECIAL

live@



EID SPECIAL

Lively Weekends

سینکی ہوئی چٹ پٹی چانپیں

اجزاء:

| | |
|------------------------|------------------|
| بکرے کی چانپیں | 1/2 کلو |
| پسا ہوا لہسن اور مک | ایک کھانے کا چمچ |
| سوکھی گول لال مرچیں | 8 عدد |
| لہسن (بغیر چھلے) | 6 جوے |
| بٹنا ہوا سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچ |
| نئی ہوئی کالی مرچ | ایک چائے کا چمچ |
| لیمونس | 4 عدد |
| دہی (پھیٹی ہوئی) | ایک پیالی |
| نمک | حسب ذائقہ |
| تیل | حسب ضرورت |
| برادریا ہری مرچیں پیاز | سجانے کے لئے |

ترکیب:

دیکھی میں چانپیں لہسن اور مک وہی اور نمک ڈال کر بغیر پانی کے پکائیں۔ جب اس کا پانی خشک ہو جائے تو اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔ ثابت لال مرچوں میں لہسن ملا کر پیس کر ایک پیالے میں ڈالیں اس میں 3 لیموؤں کا رس اور زیرہ ملا کر چانپوں پر لگا دیں۔ گرل پین کو گرم کر کے چکنا کریں اس پر چانپیں ہر طرف سے سینک کر ڈش میں نکالیں۔ اس پر کالی مرچ اور باقی لیموں کا رس ڈال دیں۔ مزیدار چانپیں ہرے دھنئے، ہری مرچوں اور پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

Chat pati Grilled Chops

Ingredients:

| | |
|--|-------------|
| Mutton chops | 1/2 kg |
| Ginger/garlic paste | 1 tbsp |
| Round dried red chillies | 8 |
| Garlic (with skin) | 6 cloves |
| Cumin seeds (roasted) | 1 tsp |
| Black pepper (crushed) | 1 tsp |
| Lemons | 4 |
| Yogurt (whipped) | 1 cup |
| Salt | to taste |
| Oil | as required |
| Fresh coriander, green chillies and onions for garnishing. | |

Method:

- Cook chops with ginger/garlic, yogurt and salt in a pot without adding water.
- When dry, allow to cool.
- Grind garlic and red chillies; remove in a bowl.
- Add juice of 3 lemons and cumin; apply on chops.
- Heat and brush oil on grill pan; grill chops from all sides; dish out.
- Sprinkle black pepper and remaining lemon juice on top.
- Garnish with coriander, green chillies and onion; serve.





Masala FAMILY festival

مصالحہ فیملی فیسٹول کا لاہور میں کامیاب انعقاد

ایکسپوسینئر میں منعقدہ فیسٹول میں ہر عمر کے تقریباً تین لاکھ سے زائد افراد نے شرکت کر کے چینل کی کاوش کو سراہا

اس موقع پر مصالحہ کلک بک سیریز کی دوسری کتاب زبیدہ آپا کی کلک بک کا اجرا عمل میں آیا۔ اپنے مداحوں کے لئے کتابوں پر دستخط کرنے کی غرض سے ٹوئنگ ایکسپریٹ زبیدہ طارق مصالحہ کے اسٹال پر موجود تھیں جن سے ملنے کے لئے لوگ بے چین نظر آئے۔ مصالحہ کی جانب سے لگایا جانے والا اسٹال حاضرین کے لئے تازہ ہوا کے چھوٹے کی مانند تھا جہاں پر دونوں دن گیتوں، رقص اور سوال و جواب کے مقابلے منعقد کرائے جاتے رہے۔

فیسٹول میں بچوں کے لئے تفریح کے تمام سامان موجود تھے۔ یہاں ہر عمر کے بچوں کو چمپنگ کیسٹل سے لے کر بولنگ ایلاٹز، فیرس ویل، میری گراؤنڈ اور ٹرین میں بیٹھنے کے مواقع میسر آئے۔ فیسٹول کے دونوں دن بذریعہ قرعہ اندازی لاکھوں روپے کے انعامات بشمول موٹر سائیکل، سائیکل اور واشنگ مشینیں دی گئیں۔

کراچی اور لاہور میں مصالحہ فیملی فیسٹول کی تاریخ ساز کامیابی کو دیکھتے ہوئے یہ کہنا چنداں دشوار نہیں کہ مصالحہ پاکستان کا سب سے زیادہ دیکھا جانے والا چینل ہے جسے ملک کے ہر گوشے کے عوام سراہتے اور پسند کرتے ہیں۔

کراچی میں کامیاب تجربے کے بعد حسب وعدہ مصالحہ کی جانب سے لاہور میں دو روزہ مصالحہ فیملی فیسٹول کا انعقاد عمل میں آیا۔

ایکسپوسینئر لاہور میں منعقدہ اس فیسٹول میں آنے والوں کو کھانے پینے، خریداری اور تفریح کے ہر پر موقع فراہم کئے گئے۔ فیسٹول میں دونوں دن لوگوں نے پرجوش انداز میں شرکت کی اور بے حاشہ رش دیکھنے میں آیا۔ ہر عمر کے تقریباً تین لاکھ سے زائد افراد نے مصالحہ فیملی فیسٹول میں شرکت کی۔ اس موقع پر فریج، پرویز اور نعمان جاوید نے اپنے فن کا مظاہرہ کر کے حاضرین کو محظوظ کیا۔

فیسٹول میں بہت سی نمایاں ایف ایم ی جی کمپنیاں اس فیسٹول میں گھریلو آلات، غذائی اشیاء، کراکری، زیورات، کپڑے اور دیگر بہت سی اشیاء فروخت کرنے کے لئے موجود تھیں جب کہ فیسٹول کے شرکاء کے لئے کھانے اور مشروبات کے بہت سے اسٹال بھی لگائے گئے تھے۔

مصالحہ فیملی فیسٹول کے دونوں دنوں میں مختلف اوقات میں مصالحہ کے تقریباً تمام شیفس نے براہ راست کھانا پکانے کا مظاہرہ کیا۔ اپنے پسندیدہ شیفس کو براہ راست دیکھنے اور ان سے گفتگو کرنے کے لئے وہاں پر شائقین کی بڑی تعداد گھنٹوں سے وہاں موجود تھی۔ شیفس مصالحہ کے اسٹال پر بھی موجود تھے جنہوں نے مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ اور کلک بک خریدنے والوں کو آؤٹراف دیئے۔





گارلک چکن بالز

ترکیب:

مرغی کے گوشت کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ چوپر میں مرغی کی بوٹیاں، لہسن اور کھنڈ، سفید مرچ، کالی مرچ، انڈہ اور نمک یکجان کر کے نکال لیں۔ پھیلی کو چکنا کریں اور آمیزے کے چھوٹے کوفتے بنالیں۔ دھبے میں 3 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے لہسن سنہری کر لیں۔ اس میں پیاز، گاجر اور شملہ مرچ ڈال کر ایک منٹ تک پکائیں اور آٹھ ہلکی کر دیں۔ اس میں ٹماٹو، کچپ، چلی گارلک، ووستر سس، نمک اور پانی ملا کر 5 منٹ تک پکائیں۔ اس میں کوفتے شامل کریں اور ڈھکن ڈھاٹ کر دیکھی کو کپڑے سے پکڑ کر ہلکا سا ہلائیں۔ 5 منٹ پکانے کے بعد ٹماٹر شامل کریں۔ اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے کارن فلوئر شامل کریں پھر آٹھ تیز کر کے 2 منٹ تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔

Garlic Chicken Balls

Ingredients:

| | |
|--|-------------|
| Boneless chicken | ½ kg |
| Egg | 1 |
| Capsicum (cubed) | 1 |
| Onions (cubed) | 2 |
| Carrot (cubed) | 1 |
| Tomato (de-seeded; cut small) | 1 |
| Garlic (chopped) | 7 cloves |
| Cornflour (make into a paste with water) | 1 ½ tbsp |
| Tomato ketchup | 2 tbsp |
| Chilli garlic sauce | 2 tbsp |
| Worcestershire sauce | 2 tbsp |
| Black pepper powder | ¼ tbsp |
| White pepper powder | ¼ tbsp |
| Ginger/garlic paste | 1 tbsp |
| Water | ¼ cup |
| Salt | to taste |
| Oil | as required |

| | | | |
|--------------------|------------------|---------------------------------|-------------------|
| چلی گارلک ساس | 2 کھانے کے چمچے | مرغی کا گوشت (بغیر ہڈی) | ½ کلو |
| ووستر سس | 2 کھانے کے چمچے | انڈہ | ایک عدد |
| پسی ہوئی کالی مرچ | ¼ چائے کا چمچ | شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی) | ایک عدد |
| پسی ہوئی سفید مرچ | ¼ چائے کا چمچ | باز (چوکور کٹی ہوئی) | 2 عدد |
| پسا ہوا لہسن اور ک | ایک کھانے کا چمچ | گاجر (چوکور کٹی ہوئی) | ایک عدد |
| پانی | ¼ پیالی | لہڑ (بج نکال کر چھوٹے کئے ہوئے) | ایک عدد |
| نمک | حسب ذائقہ | لہسن (چوب کئے ہوئے) | 7 جوے |
| تیل | حسب ضرورت | کارن فلوئر (پانی میں گھلا ہوا) | 1 ½ کھانے کے چمچے |
| | | لہڑ کچپ | 2 کھانے کے چمچے |

Method:

- Cut chicken into small pieces.
- Mix chicken pieces, ginger/garlic, white pepper, black pepper, egg and salt in a chopper; remove.
- Rub oil on palm; make small meatballs.
- Heat 3 tbsp oil in pot; fry garlic golden.
- Add onions, carrot and capsicum; cook for 1 minute; reduce flame.
- Add tomato ketchup, chilli garlic sauce, Worcestershire sauce, salt and water; cook for 5 minutes.
- Add meatballs; cover with lid; using oven gloves, tilt pot from side to side.
- Cook for 5 minutes; add tomatoes.
- Gradually add cornflour; increase flame and cook for 2 minutes; dish out.



بھنڈی گوشت قورمہ

ترکیب:

فرمانگ پین میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری تلیں اور جاذب کاغذ پر نکال لیں اسی فرمانگ پین میں بھنڈیاں ہلکی سی تل کر نکال لیں۔ ایک دیکھی میں گھی گرم کر کے لہسن اور کمرہ گرم مصالحہ اور گوشت ڈال کر پکائیں۔ گوشت گلنے کے قریب ہو تو اس میں وہی لال مرچ اور دھنیا ملا کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں بھنڈی اور کیوڑہ ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار قورمہ اور ک سے سجا کر پیش کریں۔

ایک کھانے کا چمچ
چند قطرے
حسب ذائقہ
ایک پیالی
تلنے کے لئے
اورک (باریک کٹی ہوئی) سجانے کے لئے

پسا ہوا دھنیا
کیوڑہ
نمک
گھی
تیل

اجزاء:
بکرے کا بڈی والا گوشت 1/2 کلو
بھنڈیاں (چھوٹی والی) 1/2 کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی) 3 عدد
وہی (پھینٹی ہوئی) 250 گرام
ثابت گرم مصالحہ ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا لہسن اورک 2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ 3 کھانے کے چمچے

Okra Mutton Korma

Ingredients:

| | |
|--------------------------|----------------|
| Mutton pieces (boneless) | 1/2 kg |
| Okra (small) | 1/2 kg |
| Onions (finely cut) | 3 |
| Yogurt (whipped) | 250 grams |
| Whole hot spices | 1 tbsp |
| Ginger/garlic paste | 2 tbsp |
| Red chilli powder | 3 tbsp |
| Coriander powder | 1 tbsp |
| Screw pine | few drops |
| Salt | to taste |
| Clarified butter | 1 cup |
| Oil | for frying |
| Ginger (finely cut) | for garnishing |

Method:

- Heat oil in a frying pan; fry onions golden; remove on absorbent paper.
- Sauté okra in the same frying pan; remove.
- Heat clarified butter in pot; add garlic/ginger, hot spices and meat; cook.
- When meat is almost tender, add yogurt, red chillies and coriander; cook until tender.
- Add okra and screw pine; leave on dum.
- Garnish Korma with ginger; serve.



پنج میل دال

ترکیب:

دالوں کو دھو کر پانی میں ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دیکھی میں گھی گرم کر کے پیاز سنہری کریں اس میں دالیں، ہری مرچیں، ہلدی، لال مرچ، گرم مصالحہ اور نمک ڈال کر بھجوائیں۔ اس میں ½ پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر دالوں کے گلنے تک پکائیں۔ فرائننگ پین میں گھی گرم کریں اور بگھار کے اجزاء تل کر دال پر ڈال دیں۔

Five Lentils Daal

Ingredients:

| | |
|-----------------------------|-------------|
| Gram lentils | 50 grams |
| Moong lentils | 50 grams |
| Pink lentils | 50 grams |
| White lentils | 50 grams |
| Brown lentils | 50 grams |
| Onions (finely cut) | 2 |
| Green chillies (finely cut) | 6 |
| Turmeric powder | 1 tbsp |
| Red chillies (crushed) | 1 tbsp |
| Whole hot spices | as required |
| Salt | to taste |
| Clarified butter | ½ cup |

Tempering Ingredients:

| | |
|---------------------|-----------|
| Garlic (finely cut) | 10 cloves |
| Curry leaves | few |
| Cumin seeds | 1 tbsp |
| Clarified butter | 3 tbsp |

حسب ضرورت

حسب ذائقہ

½ پیالی

10 جوے

چند عدد

ایک کھانے کا چمچ

3 کھانے کے چمچے

ثابت گرم مصالحہ

نمک

گھی

بگھار کے اجزاء:

لہسن (باریک کٹا ہوا)

کڑھی پتے

ثابت سفید زیرہ

گھی

50 گرام

50 گرام

50 گرام

50 گرام

50 گرام

2 عدد

ایک کھانے کا چمچ

ایک کھانے کا چمچ

اجزاء:

پنچ کی دال

مونگ کی دال

مسور کی دال

ماش کی دال

ملک مسور کی دال

پیاز (باریک کٹی ہوئی)

ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)

لہسن (باریک کٹی ہوئی)

گھی (باریک کٹی ہوئی)

Method:

- Wash lentils; soak in water for 1 hour.
- Heat clarified butter in a pot; fry onions golden.
- Add lentils, green chillies, turmeric, red chillies, hot spices and salt; fry.
- Add ½ cup water; cook on low flame until tender.
- Heat clarified butter in a frying pan; fry tempering ingredients and pour on top of lentils.



سوٹ چلی چکن

ترکیب:

مرغی کی بوٹیوں پر کالی مرچ اور نمک لگا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں۔ مرغی کی بوٹیوں کو انڈے میں لپیٹیں اور کڑاہی میں سنہری تل کر نکال لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے لہسن اور ک بھون لیں۔ اس میں ٹماٹو کچپ، چلی ساس، لال مرچ، سویا ساس، سرکہ، پنکھنی اور براؤن چینی ڈال کر 10 منٹ تک پکائیں۔ اس میں چچہ چلاتے ہوئے تھوڑا تھوڑا کر کے گاڑھا ہونے تک کارن فلور ملائیں۔ اس میں مرغی کی بوٹیاں، تل کا تیل اور ہری مرچیں ملا کر ڈش میں نکال لیں اور ہری مرچوں سے بجا کر پیش کریں۔

| | | | |
|-------------------------------|------------------|----------------------------|----------------------------------|
| مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی) | 1/2 کلو | کٹی ہوئی کالی مرچ | ایک چائے کا چمچہ |
| چلی ساس | 1/2 پیالی | سویا ساس | ایک کھانے کا چمچہ |
| ٹماٹو کچپ | 2 کھانے کے چمچے | سفید سرکہ | ایک کھانے کا چمچہ |
| مرغی کی پنکھنی | 1/4 پیالی | ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) | ایک کھانے کا چمچہ + سجانے کے لئے |
| انڈے (پھینٹے ہوئے) | 2 عدد | تل کا تیل | ایک کھانے کا چمچہ |
| براؤن چینی | 2 کھانے کے چمچے | پسا ہوا لہسن اور ک | ایک کھانے کا چمچہ |
| کٹی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچہ | نمک | حسب ذائقہ |
| کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا) | 3 کھانے کے چمچے | تیل | 2 کھانے کے چمچے + تلنے کے لئے |

Sweet Chilli Chicken

Ingredients:

| | |
|--|-------------------------|
| Chicken pieces (boneless) | 1/2 kg |
| Chilli sauce | 1/2 cup |
| Tomato ketchup | 2 tbsp |
| Chicken stock | 1/4 cup |
| Eggs (beaten) | 2 |
| Brown sugar | 2 tbsp |
| Red chillies (crushed) | 1 tsp |
| Cornflour (make into a paste with water) | 3 tbsp |
| Black pepper (crushed) | 1 tsp |
| Soya sauce | 1 tbsp |
| White vinegar | 1 tbsp |
| Green chillies (finely cut) | 1 tbsp + for garnishing |
| Sesame seed oil | 1 tbsp |
| Ginger/garlic paste | 1 tbsp |
| Salt | to taste |
| Oil | 2 tbsp + for frying |

Method:

- Season chicken with salt and pepper; keep aside for a little while.
- Heat oil in a wok; coat chicken with egg; fry golden; remove.
- Heat oil in a pot; fry ginger/garlic.
- Add tomato ketchup, chilli sauce, red chillies, soya sauce, vinegar, stock and brown sugar; cook for 10 minutes.
- Gradually add cornflour, stirring continuously till thick.
- Add chicken, sesame oil and green chillies; dish out.
- Garnish with green chillies; serve.



مصالحہ بھرے کریلے

ترکیب:

کرلیوں کو چھیل کر چیراگائیں اور بیج نکال کر محفوظ کر لیں۔ انہیں دھوئے بغیر 1/2 ہلدی، گڑ اور نمک لگا کر 20 منٹ کے لئے رکھیں پھر دھولیں۔ دہی میں ایک پیالی تیل گرم کر کے پیاز ہلکی گلابی کریں اس میں باقی ہلدی، لال مرچ، کیری، گلوچی، لہسن اور نمک ملا کر بھونیں اور چولہا بند کر دیں۔ جب آمیزہ ٹھنڈا ہو جائے تو اسے کرلیوں میں بھریں اور دھاگے سے باندھ لیں۔ جو آمیزہ بچ جائے اسے محفوظ کر لیں۔ فرائننگ پین میں 1/2 پیالی تیل گرم کریں اور کرلے تل کر بچا ہوا آمیزہ باقی گڑ، ہری مرچیں، کڑھی پتے، کرلے کے بیج اور نمک ڈالیں پھر دم پر رکھ دیں۔

ایک کھانے کا چمچ

ایک کھانے کا چمچ

1 1/2 کھانے کے چمچے

1/2 کھانے کا چمچ

حسب ذائقہ

1 1/2 پیالی

پسی ہوئی لال مرچ

پسا ہوا لہسن اور نمک

پسا ہوا گڑ

سولف

نمک

تیل

6 عدد

4 عدد

4 عدد

2 عدد

10 عدد

2 چائے کے چمچے

ایک چائے کا چمچ

اجزاء:

کرلے

پیاز (باریک کٹی ہوئی)

ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)

کیری (باریک کٹی ہوئی)

کڑھی پتے

پسی ہوئی ہلدی

گلوچی

Masala-Stuffed Bitter Gourd Mince

Ingredients:

| | |
|-----------------------------|------------|
| Bitter gourds | 6 |
| Onions (finely cut) | 4 |
| Green chillies (finely cut) | 4 |
| Raw mango (finely cut) | 2 |
| Curry leaves | 10 |
| Turmeric powder | 2 tsp |
| Onion seeds | 1 tsp |
| Red chilli powder | 1 tbsp |
| Ginger/garlic paste | 1 tbsp |
| Jaggery powder | 1 1/2 tbsp |
| Fennel seeds | 1/2 tbsp |
| Salt | to taste |
| Oil | 1 1/2 cups |

Method:

- Peel bitter gourds; slit them; remove seeds and keep aside.
- Without washing, apply 1/2 turmeric powder, jaggery and salt; keep aside for 20 minutes; wash.
- Heat 1 cup oil in a pot; sauté onions; add remaining turmeric powder, red chillies, raw mangoes, onion seeds, ginger/garlic paste and salt; remove from flame.
- When cooled, fill in gourds; tie with thread.
- Keep aside remaining masala.
- Heat 1/2 cup oil in a frying pan; fry gourds.
- Add remaining masala and jaggery, green chillies, curry leaves, gourd seeds and salt; leave on dum.



انڈہ قیمہ

ترکیب:

انڈوں کو چھیل کر دونوں کونوں پر ایک ایک لونگ لگا دیں۔ دیکھی میں قیمہ ہلدی، لہسن اورک اور نمک ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں تیل، ہری مرچیں اورک اور لال مرچیں ڈال کر بھونیں، پھر لیموں کا رس ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ فرائنگک بین میں تھوڑا سا تیل گرم کریں اور انڈے ہلکے سے تیل کر نکالیں اور درمیان سے 2 ٹکڑے کاٹ کر قے پر رکھیں۔ مزید انڈے قے پر پیاز اور ہرا دھنیا ڈال کر پیش کریں۔

| اجزاء: | لوٹکس | عدد | گائے کا قیمہ |
|--------------------------------------|----------------------------|--------------------------|-------------------|
| انڈے (اُبلے ہوئے) | ادرک (باریک کٹی ہوئی) | 2 کھانے کے چمچے | انڈے (اُبلے ہوئے) |
| پسی ہوئی ہلدی | لیموں | 2 عدد | ایک چائے کا چمچ |
| سٹوکی گول لال مرچیں | نمک | حسب ذائقہ | 8 عدد |
| ہری مرچیں (سبائی میں باریک کٹی ہوئی) | تیل | ایک پیالی + تیلنے کے لئے | 4 عدد |
| پسا ہوا لہسن اورک | ہرا دھنیا، پیاز (تلی ہوئی) | سجانے کے لئے | ایک کھانے کا چمچ |

Egg Mince

Ingredients:

| | |
|--|--------------------|
| Beef mince | ½ kg |
| Eggs (boiled) | 4 |
| Turmeric powder | 1 tsp |
| Dried round red chillies | 8 |
| Green chillies (finely cut lengthwise) | 4 |
| Ginger/garlic paste | 1 tbsp |
| Cloves | 8 |
| Ginger (cut finely) | 2 tbsp |
| Lemons | 2 |
| Salt | to taste |
| Oil | 1 cup + for frying |
| Fresh coriander, onions (fried) | for garnishing |

Method:

- Peel eggs; insert a clove on each end of eggs.
- Cook mince, turmeric, ginger/garlic and salt in a pot until dry.
- Add oil, green chillies, ginger and red chillies; fry.
- Add lemon juice; dish out.
- Heat little oil in a frying pan; lightly fry eggs; remove.
- Cut into halves; place on mince.
- Garnish with fried onions and coriander; serve.



پیپر مٹن مصالحہ

ترکیب:

پسندوں کو کسی بھاری چیز کی مدد سے ہلکا سا کچل لیں۔ اُن پر پیپٹا لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دہی میں پسندے ہوئی اور نمک ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ فرمائنگ پین میں تیل گرم کر کے پسندوں کو بھونیں پھر دوبارہ دہی میں ڈال دیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار پسندے ہوئے دھنئے سے سجا کر پیش کریں۔

ہری مرچیں (لسبائی میں باریک کٹی ہوئی) 8 عدد
لیموں 4 عدد
نمک حسب ذائقہ
تیل ½ پیالی
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا) سجانے کے لئے

اجزاء:

بکرے کے پسندے ½ کلو
دہی ایک پیالی
پسا ہوا کچا پیپٹا ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی ادھرک 2 کھانے کے چمچ

Pepper Mutton Masala

Ingredients:

| | |
|--|----------------|
| Mutton undercut | ½ kg |
| Yogurt | 1 cup |
| Raw papaya paste | 1 tbsp |
| Black pepper (crushed) | 1 tbsp |
| Ginger paste | 2 tbsp |
| Green chillies (cut finely lengthwise) | 8 |
| Lemons | 4 |
| Salt | to taste |
| Oil | ½ cup |
| Fresh coriander (finely cut) | for garnishing |

Method:

- Pound undercut lightly with a mallet.
- Apply papaya on it; leave aside for 1 hour.
- Cook meat, yogurt and salt in a pot until water dries.
- Heat oil in a frying pan; fry meat.
- Place back in pot; add all remaining ingredients; leave on dum.
- Garnish with coriander; serve.



رومالی کباب

ترکیب:

روٹی کے اجزاء کو پانی سے گوندھ کر پیالے میں ڈالیں اور ہلکا سا تیل لگا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں، پھر 3 پیڑے بنا کر پتلی چوکور روٹیاں بنالیں۔ ایک روٹی کو تیل سے چکنا کریں، اس پر چاول کا آٹا چھڑکیں اور دوسری روٹی رکھ کر دبا دیں۔ توڑے کو تیز گرم کریں اور روٹیوں کو ہلکا سا سینک کر اُتار لیں، پھر دونوں روٹیوں کو علیحدہ کر لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کریں، اس میں پیاز سنہری کر کے قیمہ شامل کریں اور قیمہ کا رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ قیمہ گل جائے تو اٹھ کے علاوہ دیگر اجزاء ڈالیں اور بھون کر چولہا بند کر دیں۔ ہر روٹی کے 4 ٹکڑے کاٹیں، 1/2 ٹکڑوں کے درمیان میں تھوڑا تھوڑا آمیزہ رکھیں، باقی ٹکڑوں کو ان پر رکھیں، پھر کناروں کو اٹھ لگا کر بند کر دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور رومالی کباب سنہری تل لیں۔

Kerchief Kebab

Ingredients:

| | |
|------------------------|-----------|
| Chicken mince | 250 grams |
| Onions (finely cut) | 2 |
| Ginger/garlic paste | 1 tbsp |
| Cumin powder | 1/2 tsp |
| Black pepper (crushed) | 1 tsp |
| Red chillies (crushed) | 1 tsp |
| Hot spices powder | 1 tsp |
| Eggs (beaten) | 2 |
| Salt | to taste |
| Oil | 3 tbsp |

Roti Ingredients:

| | |
|-------------------|--------------------------|
| Whole wheat flour | 1 1/2 cups |
| Refined flour | 1 1/2 cups |
| Rice flour | 1/2 cup + for sprinkling |
| Oil | 2 tbsp + to put on roti |
| Salt | to taste |

روٹی کے اجزاء:

| | |
|-----------------|--|
| آٹا (چھنا ہوا) | 1 1/2 پیالی |
| میدہ (چھنا ہوا) | 1 1/2 پیالی |
| چاولوں کا آٹا | 1/2 پیالی + چھڑکنے کے لئے |
| تیل | 2 کھانے کے چمچے + روٹی پر لگانے کے لئے |
| نمک | حسب ذائقہ |

اجزاء:

| | |
|-----------------------|------------------|
| مرغی کا قیمہ | 250 گرام |
| پیاز (باریک کٹی ہوئی) | 2 عدد |
| پسوا ہوا سن اورک | ایک کھانے کا چمچ |
| پسوا ہوا سفید زیرہ | 1/2 چائے کا چمچ |
| کٹی ہوئی کالی مرچ | ایک چائے کا چمچ |
| کٹی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچ |
| پسوا ہوا گرم مصالحہ | ایک چائے کا چمچ |
| انڈے (پھینٹے ہوئے) | 2 عدد |
| نمک | حسب ذائقہ |
| تیل | 3 کھانے کے چمچے |

Method:

- Knead roti ingredients with water into dough; place in a bowl; pat oil on it; keep aside for a while.
- Shape into 3 small balls; roll out into 3 paper-thin square rotis.
- Brush oil on one roti; sprinkle rice flour on it; place another roti on top; press together.
- Heat an iron griddle till piping hot; roast rotis lightly; remove from flame.
- Separate the two rotis; heat oil in pot; fry onions golden; add mince and cook till colour changes.
- When mince is tender add remaining ingredients except egg; fry; remove from flame.
- Cut each roti into 4 pieces.
- Place a small amount of the mince in centre of half the pieces; apply egg on edges.
- Seal with the remaining pieces.
- Heat oil in a wok; fry kebabs golden.



live

روغن جوش

ترکیب:

دیکھی میں گھی گرم کر کے دارچینی، لوٹکس، تیج پتے، بڑی الائچی کے دانے اور چھوٹی الائچیاں خوشبو آنے تک پکائیں۔ اس میں لہسن اور پیاز بھون کر گوشت ڈالیں اور رنگ تبدیل ہونے تک بھون کر بخنی کے علاوہ باقی تمام اجزاء ڈال کر اچھی طرح سے بھونیں۔ اس میں بخنی ڈالیں اور گوشت گلنے تک پکائیں، تیل اوپر آ جائے تو ڈش میں نکالیں اور ہر ادھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

Roghan Josh

Ingredients:

| | |
|------------------------------|-------------|
| Beef pieces (with fat) | 1 kg |
| Onions (finely cut) | 2 |
| Garlic (chopped) | 10 cloves |
| Yogurt (whipped) | 250 grams |
| Green cardamoms | 4 |
| Cardamom seeds | 1 tbsp |
| Bay leaves | 5 |
| Cloves | 4 |
| Cinnamon | 3 sticks |
| Red chilli paste | 2 tbsp |
| Coriander powder | 1 tsp |
| Fennel powder | 1 tbsp |
| Turmeric powder | 1 tbsp |
| Beef stock | 4 cups |
| Salt | to taste |
| Clarified butter | 1 cup |
| Fresh coriander (finely cut) | to sprinkle |

Method:

- Heat clarified butter in a pot; cook cinnamon, cloves, bay leaves, cardamom seeds and green cardamoms till they give off aroma.
- Add garlic and onion; fry.
- Add meat; fry until colour changes; add remaining ingredients except stock; fry thoroughly.
- Add stock; cook until meat is tender.
- When oil separates dish out; sprinkle coriander; serve.

اجزاء:

| | |
|----------------------------|------------------|
| گائے کا گوشت (چکنائی والا) | ایک کلو |
| پیاز (باریک کٹی ہوئی) | 2 عدد |
| لہسن (چوپ کئے ہوئے) | 10 جوے |
| دہی (پھیٹی ہوئی) | 250 گرام |
| چھوٹی الائچیاں | 4 عدد |
| بڑی الائچی کے دانے | ایک کھانے کا چمچ |
| تیج پتے | 5 عدد |
| لوٹکس | 4 عدد |
| دارچینی | 3 ڈنڈیاں |

| | |
|---------------------------|------------------|
| لال مرچوں کا پیسٹ | 2 کھانے کے چمچے |
| پسا ہوا دھنیا | ایک چائے کا چمچ |
| پسی ہوئی سونف | ایک کھانے کا چمچ |
| پسی ہوئی ہلدی | ایک کھانے کا چمچ |
| گائے کی بخنی | 4 پیالی |
| نمک | حسب ذائقہ |
| کھی | ایک پیالی |
| ہر ادھنیا (باریک کٹا ہوا) | چھڑکے کے لئے |



رانی مرغی

ترکیب:

بادام اور پستوں کو اُبال کر چھیل لیں۔ دیکھی میں گھی گرم کریں اور پیاز تل کر نکال لیں۔ پیاز کو دہی کے ہمراہ پیس لیں۔ اسی دیکھی میں گرم مصالحہ بٹھوئیں پھر لہسن اور ک ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں مرغی کی بوٹیاں ڈال کر تیز آنچ پر بٹھوئیں۔ اس میں بادام اور پستے کے علاوہ دیگر اجزاء ڈال کر گوشت گھنے تک پکائیں۔ فرائننگ مین میں 2 کھانے کے چمچے گھی گرم کریں اور بادام پستے تل کر دیکھی میں شامل کر دیں۔ سرونگ

Rani Chicken

Ingredients:

| | |
|------------------------------|------------------|
| Chicken pieces | ½ kg |
| Ginger/garlic paste | 1 tbsp |
| Onions (chopped) | 2 |
| Yogurt (whipped) | 250 grams |
| Red chilli paste | 2 tbsp |
| Coriander powder | 1 tsp |
| Cumin powder | ½ tsp |
| Turmeric powder | 1 tsp |
| Whole hot spices | 1 tbsp |
| White sesame seeds (roasted) | 2 tbsp |
| Fresh cream | ½ cup |
| Pistachios, almonds | ½ cup altogether |
| Water | ½ cup |
| Salt | to taste |
| Clarified butter | 1 cup + 2 tbsp |
| Lettuce leaves | for decorating |

Method:

- Boil and peel almonds and pistachio.
- Heat clarified butter in a pot; fry onions; remove.
- Blend onions with yogurt in a blender; fry hot spices in same pot.
- Add ginger/garlic; cook for few minutes.
- Add chicken; fry on high flame.
- Add remaining ingredients except almonds and pistachios; cook till meat is tender.
- Heat 2 tbsp oil in a frying pan; fry almonds and pistachios; add to pot.
- Decorate serving dish with lettuce leaves; place chicken on top; serve.

اجزاء:

| | |
|---------------------|-----------------------------|
| مرغی کی بوٹیاں | ½ کلو |
| پسا ہوا لہسن اور ک | ایک کھانے کا چمچ |
| پیاز (چوپ کی ہوئی) | 2 عدد |
| دہی (بھینٹی ہوئی) | 250 گرام |
| لال مرچوں کا پیسٹ | 2 کھانے کے چمچے |
| پسا ہوا دھنیا | ایک چائے کا چمچ |
| پسا ہوا سفید زیرہ | ½ چائے کا چمچ |
| پسی ہوئی ہلدی | ایک چائے کا چمچ |
| عایت گرم مصالحہ | ایک کھانے کا چمچ |
| سفید تل (بھنے ہوئے) | 2 کھانے کے چمچے |
| تازہ کریم | ½ پیالی |
| پستے بادام | ½ پیالی |
| پانی | ½ پیالی |
| نمک | حسب ذائقہ |
| گھی | ایک پیالی + 2 کھانے کے چمچے |
| سلا دپتے | سجانے کے لئے |



بنگلہ روٹی

ترکیب:

بلینڈر میں تیل کے علاوہ باقی اجزاء یکجان کر کے گاڑھا آمیزہ بنالیں۔ نان اسٹک کے فرائننگ پین میں تھوڑا سا تیل گرم کریں۔ ایک گہرے چمچے میں آمیزہ بھر کر فرائننگ پین میں ڈالیں اور اسے پھیلا دیں۔ جب روٹی ایک جانب سے ہلکی سی گلابی ہو جائے تو اسے پلٹ کر دوسری جانب سے پکائیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی آمیزے کی روٹیاں تیار کر لیں اور گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

| | | | |
|-------------|----------|-----------------|-----------------|
| ۱/۲ گڈی | ہر اوضیا | ایک پیالی | میدہ (چھنا ہوا) |
| ۱/۲ گڈی | پودینہ | ایک پیالی | چاولوں کا آٹا |
| 3 عدد | انڈے | ایک چائے کا چمچ | رائی دانے |
| حسب ذائقہ | نمک | 2 عدد | کڑھی پتے |
| تلنے کے لئے | تیل | ۱/۲ چائے کا چمچ | کلوچی |
| | | 5 عدد | ہری مرچیں |

Bangla Roti

Ingredients:

| | |
|------------------------|------------|
| Refined flour (sieved) | 1 cup |
| Rice flour | 1 cup |
| Mustard seeds | 1 tsp |
| Curry leaves | 2 |
| Onions seeds | 1/2 tsp |
| Green chillies | 5 |
| Fresh coriander | 1/2 bunch |
| Mint leaves | 1/2 bunch |
| Eggs | 3 |
| Salt | to taste |
| Oil | for frying |

Method:

- Thoroughly blend all ingredients except oil in a blender.
- Heat little oil in a non-stick frying pan.
- Scoop batter in a deep cooking spoon; spread in the frying pan.
- When roti is fried light golden from one side, flip over and fry other side.
- Repeat process to make more rotis; serve hot.



ٹیراگون چکن اسٹیکس

ترکیب:

ساس پین میں مکھن گرم کر کے ساس کے اجزاء گاڑھا ہونے تک پکا کر رکھ لیں۔ مرغی کے سینوں پر مرغی کے اجزاء ملا کر 1/2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور مرغی کے سینوں کو دونوں جانب سے سینک لیں۔ اس کے اوپر ساس ڈالیں اور الٹ پلٹ کر کے پکائیں۔ اسے سیزلر پر رکھیں اور فرینچ فرائز اور سبزیوں کے ہمراہ پیش کریں۔

ٹیراگون ساس کے اجزاء:

| | |
|----------------------|-----------------------------------|
| 2 کھانے کے چمچے | مکھن |
| ایک ایک کھانے کا چمچ | کارن فلوئڈ سفید سرکہ |
| 1/4 پیالی | پانی |
| 4 کھانے کے چمچے | تازہ کریم |
| ایک چائے کا چمچ | سوکھے ہوئے ٹیراگون (چوپ کئے ہوئے) |
| ایک کھانے کا چمچ | اجودہ (چوپ کیا ہوا) |
| ایک چائے کا چمچ | ہری پیاز (چوپ کی ہوئی) |
| 2 کھانے کے چمچے | کھمبھی (چوپ کی ہوئی) |
| 2 کھانے کے چمچے | کٹی ہوئی کالی مرچ نمک |
| 1/2، 1/2 چائے کا چمچ | |

مرغی کے اجزاء:

| | |
|-----------------------|----------------------------------|
| 2 عدد | مرغی کے سینے |
| 1/2 چائے کا چمچ | کٹی ہوئی کالی مرچ |
| 1/2، 1/2 چائے کا چمچ | مسٹرڈ پیسٹ پسا ہوا لہسن |
| ایک کھانے کا چمچ | وارچسٹر سائرس |
| 1/2 چائے کا چمچ | روز میری کے پتے (چوپ کئے ہوئے) |
| ایک چائے کا چمچ | سویا ساس |
| 2 کھانے کے چمچے | اسٹیک ساس |
| 1/2 چائے کا چمچ | نمک |
| ایک کھانے کا چمچ | تیل |
| + سینکے کے لئے | |
| ہمراہ پیش کرنے کے لئے | فرینچ فرائز اور ابلے ہوئے سبزیوں |

Chicken Terragon Steaks

Ingredients:

| | |
|------------------------------------|-------------------|
| Chicken breasts | 2 |
| Black pepper (crushed) | 1/2 tsp |
| Mustard paste, Garlic paste | 1/2 tsp each |
| Worcestershire sauce | 1 tbsp |
| Rosemary leaves (chopped) | 1/2 tsp |
| Soya sauce | 1 tsp |
| Steak sauce | 2 tbsp |
| Salt | 1/2 tsp |
| Oil | 1 tbsp + to grill |
| French fries and boiled vegetables | as accompaniment |

Method:

- Heat butter in a saucepan.
- Add sauce ingredients and cook until thick; keep aside.
- Marinate breasts with chicken ingredients; set aside for 1/2 hour.
- Heat oil in a frying pan and grill chicken from both sides.
- Pour sauce on top and toss over a few times.
- Place chicken on a sizzler and serve with by boiled vegetables and fries.

Terragon sauce ingredients:

| | |
|--------------------------|--------------|
| Butter | 2 tbsp |
| Cornflour, White vinegar | 1 tbsp each |
| Water | 1/4 cup |
| Fresh cream | 4 tbsp |
| Dried terragon (chopped) | 1 tbsp |
| Parsley (chopped) | 1 tbsp |
| Spring onions (chopped) | 1 tsp |
| Mushroom (chopped) | 2 tbsp |
| Black pepper, salt | 1/2 tsp each |



MASALA MORNINGS

تندوری ڈرم اسٹکس

ترکیب:

ڈرم اسٹکس پر چھڑی کی مدد سے گہرے نشان لگالیں۔ ایک پیالے میں ڈرم اسٹکس میں تمام اجزاء ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ انہیں بیکنگ ٹرے میں رکھیں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 20 منٹ تک پکائیں۔ اسے نکالیں اور آلٹ پلٹ کر کے دوبارہ رکھیں اور مزید 20 منٹ تک پکائیں۔ چاہیں تو کوئلے کا دھواں دے دیں اور چاٹ مصالحہ چھڑکیں۔ سر ونگ ڈش کو سلاڈ پتے، کھیرے اور ٹماٹر سے سجائیں۔ اس پر ڈرم اسٹکس رکھ پر پیش کریں۔

قصوری میتھی
ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن اور ک
ایک کھانے کا چمچ
کارن فلور
ایک کھانے کا چمچ
کھانے کا اور نچ رنگ
ایک چٹکی
نمک
ایک چائے کا چمچ
سلاڈ پتے، کھیرے، ٹماٹر
سجانے کے لئے

اجزاء:

ڈرم اسٹکس
دہی (پانی نکالا ہوا)
لیموں کارس
پسی ہوئی لال مرچ
تازہ کریم
چیڈ ریئیر
1/2 کلو
1/2 پیالی
2 کھانے کے چمچ
ایک چائے کا چمچ
2 کھانے کے چمچ
2 کھانے کے چمچ

Tandoori Drumsticks

Ingredients:

| | |
|---------------------------------|----------------|
| Drumsticks | 1/2 kg |
| Yogurt (drained) | 1/2 cup |
| Lemon juice | 2 tbsp |
| Red chilli powder | 1 tsp |
| Fresh cream | 2 tbsp |
| Cheddar cheese | 2 tbsp |
| Dried fenugreek leaves | 1 tsp |
| Ginger/garlic paste | 1 tbsp |
| Cornflour | 1 tbsp |
| Orange food colour | 1 pinch |
| Salt | 1 tsp |
| Lettuce, cucumbers and tomatoes | for decorating |

Method:

- Make deep cuts on drumsticks with a knife.
- Mix all ingredients on drumsticks and leave aside for 2 hours.
- Place on a baking tray and bake in a pre-heated oven at 180°C; cook for 20 minutes.
- Remove from flame; toss over and bake again for 20 minutes.
- If you desired, can smoke with charcoals and sprinkle chaat masala on top.
- Decorate dish with lettuce, cucumbers and tomatoes.
- Place drumsticks on top; serve.



کھویا سیخ کباب

ترکیب:

بلینڈر میں گھی کے علاوہ باقی تمام اجزاء یکجان کر کے رکھ لیں۔ ہتھیلی کو گیلیا کریں، تھوڑا سا قیمہ لے کر اس کا لیو ترا کباب بنائیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے پورے قیمے کے سیخ کباب بنالیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کر کے کباب تلیں اور ڈش میں نکال لیں۔ چاہیں تو کوئلے کا دھواں دے دیں۔ مزیدار سیخ کباب چٹنی، پیاز اور سلاد کے ہمراہ پیش کریں۔

ایک کھانے کا چمچ
1/2 پیالی
ایک چائے کا چمچ
2 کھانے کے چمچ
ہمراہ پیش کرنے کے لئے

پیسا ہوا بسن اور رک
کھویا
نمک
گھی
چٹنی، سلاد، پیاز کے لچھے

اجزاء:

گائے کا قیمہ 1/2 کلو
پسی ہوئی لال مرچ
پیسا ہوا گرم مصالحہ
پیاز (چوپ کی ہوئی)
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)

Khoya Seekh Kebabs

Ingredients:

| | |
|---------------------------|------------------|
| Beef mince | 1/2 kg |
| Red chilli powder | 1 tsp |
| Hot spices powder | 1 tsp |
| Onion (chopped) | 2 tbsp |
| Fresh coriander (chopped) | 2 tbsp |
| Green chillies (chopped) | 2 tbsp |
| Ginger/garlic paste | 1 tbsp |
| Dried whole milk | 1/2 cup |
| Salt | 1 tsp |
| Clarified butter | 2 tbsp |
| Chutney, salad | as accompaniment |

Method:

- Blend all ingredients except clarified butter in a blender and keep aside.
- Wet palm; take a little mince and shape into long kebab.
- Repeat process to make more seekh kebabs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs and dish out.
- If desired you can smoke the kebabs.
- Serve Seekh Kebabs with chutney and salad.



بیسن کا حلوہ

ترکیب:

پانی میں چینی ملا کر ایک تار کا شیرہ تیار کر لیں۔ دیکھی میں گھی گرم کر کے الائچیاں اور بیسن ہلکی آنچ پر 10 منٹ تک بھونیں۔ اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ ڈالیں اور پورا دودھ استعمال ہونے تک بھونیں۔ اس میں شیرہ ڈال کر اچھی طرح سے بھونیں۔ دُش کو چکنا کریں اور حلوہ ڈال کر پیچھے کی مدد سے ہموار کر لیں۔ مزیدار حلوے کو بادام پستے اور چاندی کے ورق سے سجادیں۔

اجزاء:

| | |
|---------------|-------------------------|
| 250 گرام | بیسن (چھنا ہوا) |
| 250 گرام | تازہ دودھ |
| 6 عدد | چھوٹی الائچیاں |
| 125 گرام | پانی |
| 125 گرام | چینی |
| 250 گرام | گھی |
| سجانیے کے لئے | بادام پستے چاندی کا ورق |

Basin ka Halwa

Ingredients:

| | |
|--|----------------|
| Gram flour (sieved) | 250 grams |
| Fresh milk | 250 grams |
| Green cardamoms | 6 |
| Water | 125 grams |
| Sugar | 125 grams |
| Clarified butter | 250 grams |
| Almonds, pistachios and silver sterling leaves | for garnishing |

Method:

- Cook water and sugar together until it begins to get sticky.
- Heat clarified butter; fry cardamoms and gram flour in a pot for 10 minutes on low flame.
- Gradually add milk, frying continuously.
- Add syrup and fry thoroughly.
- Brush oil on a serving dish; add halwa; level with a spoon.
- Garnish halwa with almonds, pistachios and silver leaves.



مرغی کی سیخ کلیجی

ترکیب:
کلیجی میں تمام اجزاء ملا کر 1/2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اسے ٹکڑی کی سیخوں پر لگانے سے پہلے فرائننگ
پین میں تھوڑا سا تیل گرم کریں اور سیخوں کو ہر طرف سے سینک کر نکال لیں۔ مزیدار کلیجی پیاز
ٹماٹر اور لیموں کے ہمراہ پیش کریں۔

| اجزاء | |
|--------------------------|-----------------------|
| مرغی کی کلیجی | 500 گرام |
| دہی (پھیٹی ہوئی) | 1/4 پیالی |
| لیموں کا رس | 2 کھانے کے چمچے |
| پسا ہوا لہسن اور مک | ایک کھانے کا چمچ |
| پسی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچ |
| کٹی ہوئی لال مرچ | 2 کھانے کے چمچے |
| پسی ہوئی ہلدی | 1/4 چائے کا چمچ |
| پسا ہوا گرم مصالحہ | 2 چائے کے چمچے |
| تیل | 2 کھانے کے چمچے |
| پیاز ٹماٹر لیموں کے قتلے | ہمراہ پیش کرنے کے لئے |

Chicken Liver Seekh

Ingredients:

| | |
|---|-----------|
| Chicken liver | 500 grams |
| Yogurt (whipped) | 1/4 cup |
| Lemon juice | 2 tbsp |
| Ginger/garlic paste | 1 tbsp |
| Red chilli powder | 1 tsp |
| Crushed red chillies | 2 tbsp |
| Turmeric powder | 1/4 tsp |
| Hot spices powder | 2 tsp |
| Oil | 2 tbsp |
| Onion, tomatoes, lemon slices as accompaniments | |

Method:

- Marinate liver with all ingredients; keep aside for 1/2 hour.
- Pierce on wooden skewers
- Heat little oil in a frying pan; fry seekh from all sides; remove.
- Serve accompanied by onions, tomatoes and lemons.



ہرے بھرے پنیری نگلٹس

ترکیب:

چوپر میں قیمہ ذیل روٹی، لہسن، پانی، ہری مرچیں، ہری پیاز، کالی مرچ اور نمک یکجان کر لیں۔ اس میں سے تھوڑا سا آمیزہ ہتھیلی پر رکھیں اس کے درمیان میں تھوڑا سا پنیر رکھ نگلٹس کی شکل دے دیں۔ اسے پہلے میدے، پھر انڈے اور پھر ذیل روٹی کے چوڑے میں لپیٹیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے پورے آمیزے کے نگلٹس تیار کریں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور نگلٹس تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔

ایک پیالی
ایک عدد
2 کھانے کے چمچے
ایک پیالی
ایک چائے کا چمچ
تلنے کے لئے

میدہ (چھنا ہوا)
انڈہ
پانی
تازہ ذیل روٹی کا چورہ
نمک
تیل۔

اجزاء

مرغی کا قیمہ 1/2 کلو
ذیل روٹی 5 سلائس
پنا ہوا لہسن ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی کالی مرچ 1/4 چائے کا چمچ
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی) ایک عدد
ہری مرچیں 6 عدد
موزر یا پنیر (کدو کش) 1/4 پیالی

Stuffed Cheese Nuggets

Ingredients:

| | |
|----------------------------|------------|
| Chicken mince | 1/2 kg |
| Bread | 5 slices |
| Garlic paste | 1 tsp |
| Black pepper powder | 1/4 tsp |
| Spring onion (finely cut) | 1 stalk |
| Green chillies | 6 |
| Mozzarella cheese (grated) | 1/4 cup |
| Refined flour (sieved) | 1 cup |
| Egg | 1 |
| Water | 2 tbsp |
| Fresh breadcrumbs | 1 cup |
| Salt | 1 tsp |
| Oil | for frying |

Method:

- Chop mince, bread, garlic, water, green chillies, spring onion, black pepper and salt in a chopper.
- Take a small amount in palm; put little cheese in the centre and shape into nugget.
- Coat with flour, then egg and finally breadcrumbs.
- Repeat process to make more nuggets.
- Heat oil in a wok; fry nuggets; remove on absorbent paper.



مصالحے دار گوشت

ترکیب:

دیکھی میں علاوہ تیل تمام اجزاء اور ایک پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر گوشت گھٹنے تک پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو تیل ڈال کر بھونیں اور 1/2 پیالی پانی ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ تیل اوپر آ جائے تو ڈش میں نکالیں اسے ہری مرچوں، ہرے دھنئے اور اورک سے سجا کر پیش کریں۔

| | | | |
|------------------|-------------------------|---------|----------------------------|
| ایک چائے کا چمچ | پسی ہوئی لال مرچ | 1/2 کلو | اجزاء |
| ایک چائے کا چمچ | عمٹی ہوئی لال مرچ | 3 عدد | بکرے کا گوشت |
| 1/2 چائے کا چمچ | پسی ہوئی ہلدی | 2 عدد | ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے) |
| 2 چائے کے چمچے | پسا ہوا گرم مصالحہ | 6 عدد | پیاز (باریک کٹی ہوئی) |
| ایک کھانے کا چمچ | پسی ہوئی اورک | 3 عدد | ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) |
| 2 چائے کے چمچے | پسا ہوا لہسن | 1 عدد | لوتگیں |
| 2 کھانے کے چمچے | ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا) | 1 عدد | دارچینی |
| حسب ذائقہ | نمک | 2 عدد | بڑی الائچی |
| 1/2 پیالی | تیل | 1 عدد | چھوٹی الائچیاں |

ہری مرچیں، ہرا دھنیا، اورک (باریک کٹا ہوا) سجانے کے لئے

Masala Gosht

Ingredients:

| | |
|-----------------------------|--------------|
| Mutton | 1/2 kg |
| Tomatoes (chopped) | 3 |
| Onions (finely cut) | 2 |
| Green chillies (finely cut) | 6 |
| Cloves | 3 |
| Cinnamon | 1-inch piece |
| Cardamom | 1 |
| Green cardamoms | 2 |
| Bay leaf | 1 |
| Red chilli powder | 1 tsp |
| Red chilli (crushed) | 1 tsp |
| Turmeric powder | 1/2 tsp |
| Hot spices powder | 2 tsp |
| Ginger paste | 1 tbsp |

| | |
|---|----------|
| Garlic paste | 2 tsp |
| Fresh coriander (chopped) | 2 tbsp |
| Salt | To taste |
| Oil | 1/2 cup |
| Green chillies, fresh coriander, ginger (finely cut) for garnishing | |

Method:

- Mix all ingredients except oil in a pot; add one cup water.
- Cook on low flame till meat is tender.
- When water dries, add oil and fry.
- Add 1/2 cup water; leave on dum.
- Dish out when oil separates.
- Garnish with green chillies, fresh coriander and ginger; serve.



دہی والے کپ کیکیس

ترکیب:

ایک پیالے میں میدہ دلیہ، بیکنگ سوڈا، بیکنگ پاؤڈر دہی، سوئیٹر اور نمک ملا لیں۔ دوسرے پیالے میں الیکٹرک بیٹر کی مدد سے انڈوں اور مکھن کو یکجان کر لیں۔ اس میں میدے والا آمیزہ ڈال کر تجھے سے ملا لیں۔ اس آمیزے کو کپ کیکی کے سانچوں میں بھر کر پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 15 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔

$\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ
ایک پیالی
 $\frac{1}{4}$ چائے کا چمچ
4 کھانے کے چمچے

بیکنگ سوڈا
دہی
نمک
مکھن

اجزاء

میدہ (چھنا ہوا)
دلیہ
سوئیٹر
انڈے
بیکنگ پاؤڈر
ایک پیالی
ایک پیالی
4 کھانے کے چمچے
2 عدد
ایک چائے کا چمچ

Yogurt Cupcakes

Ingredients:

| | |
|------------------------|-------------------|
| Refined flour (sieved) | 1 cup |
| Porridge | 1 cup |
| Sugar | 4 tbsp |
| Eggs | 2 |
| Baking powder | 1 tsp |
| Baking soda | $\frac{1}{2}$ tsp |
| Yogurt | 1 cup |
| Salt | $\frac{1}{4}$ tsp |
| Butter | 4 tbsp |

Method:

- Mix flour, porridge, baking soda, baking powder, yogurt, sweetner and salt in a bowl.
- Beat eggs and butter with an electric beater in a separate bowl.
- Fold in flour with a spoon.
- Pour in cupcake moulds; place moulds in a pre-heated oven; bake at 180°C for 15 minutes; remove.



دہی والی سبزی

ترکیب:

لال مرچوں کو رات بھر کے لئے بھگوئیں۔ ان میں زیرہ، ہلدی، دہی اور نمک ڈال کر پیس لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کریں، اس میں گاڑا آلو، منڈا اور پھول گو بھی چند منٹ تل کر نکال لیں۔ اسی دیکھی میں رائی بھون کر دہی کا آمیزہ شامل کریں اور اچھی طرح سے بھون لیں۔ اس میں تلی ہوئی سبزیاں، پالک اور ٹماٹر ڈال کر ہلکی آنچ پر 10 منٹ تک پکائیں۔ اس میں باقی اجزاء شامل کریں اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔

ایک چائے کا چمچ

ایک چائے کا چمچ

2 چائے کے چمچے

4 کھانے کے چمچے

2 کھانے کے چمچے

ایک چائے کا چمچ

1/2 پیالی

بڑی والی ہری مرچیں (ثابت) سجانے کے لئے

ثابت سفید زیرہ

پسی ہوئی ہلدی

رائی دانے

لیموں کا رس

قصوری میتھی

نمک

تیل

اجزاء:

آلو (چھوٹا چوکور کٹا ہوا) 1/2 کلو

پالک (باریک کٹا ہوا) 1/2 کلو

ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے) 2 عدد

منڈ 250 گرام

پھول گو بھی کے پھول 250 گرام

گاڑ (چھوٹی کٹی ہوئی) 2 عدد

دہی 250 گرام

سوکھی گول لال مرچیں 10 عدد

برادھنیا 1/2 گڈی

Yogurt Vegetable

Ingredients:

| | |
|---------------------------|----------------|
| Potato (diced) | 1/2 kg |
| Spinach (finely cut) | 1/2 kg |
| Tomatoes (finely cut) | 2 |
| Peas | 250 grams |
| Cauliflower (cut flowers) | 250 grams |
| Carrots (cut small) | 2 |
| Yogurt | 250 grams |
| Long dried red chillies | 10 |
| Fresh coriander | 1/2 bunch |
| Cumin seeds | 1 tsp |
| Turmeric powder | 1 tsp |
| Mustard seeds | 2 tsp |
| Lemon juice | 4 tbsp |
| Dry fenugreek leaves | 2 tbsp |
| Salt | 1 tsp |
| Oil | 1/2 cup |
| Big green chillies | For garnishing |

Method:

- Soak chillies overnight.
- Grind with cumin, turmeric, yogurt and salt.
- Heat oil in a pot; fry carrots, potatoes, peas and cauliflowers for a few minutes; remove.
- In the same pot fry mustard seeds.
- Add yogurt mixture and fry thoroughly.
- Add fried vegetables, spinach and tomatoes; cook on low flame for 10 minutes.
- Add remaining ingredients and garnish with green chillies; serve.



جلفریزی دال

ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کر کے لہسن اور ک بھونیں اس میں ٹماٹر لال مرچ ہلدی اور نمک ملا کر بھوننے کے بعد دال شامل کر دیں۔ ایک پیالے میں باقی اجزاء ملائیں اور اسے دال کے اوپر پھیلا دیں اس پر ہر ادھنیڈالیں اور دم پر رکھ دیں۔

مشرڈ پیسٹ
پسی ہوئی ہلدی
ہر ادھنیڈ
پسا ہوا لہسن اور ک
پسی ہوئی لال مرچ
نمک
تیل
ایک چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ
۱/۲ گڈی
ایک کھانے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ
۱/۲ پیالی

اجزاء:
ملکہ مسور کی دال (ابلی ہوئی) 250 گرام
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی) ایک عدد
ٹماٹر (موٹے کٹے ہوئے) ایک عدد
پیاز (موٹی کٹی ہوئی) ایک عدد
ہری مرچیں (لسبائی میں) 6 عدد
چیراگالیں (پھینٹی ہوئی) ۱/۲ پیالی
ٹماٹر (پسے ہوئے) ایک پیالی
لیمونس کارس 2 کھانے کے چمچے

Jalferezi lentils

Ice-cream Ingredients:

| | |
|----------------------------------|-----------|
| Red lentils (boiled) | 250 grams |
| Capsicum (finely cut) | 1 |
| Tomato (thickly cut) | 1 |
| Onion (thickly cut) | 1 |
| Green chillies (slit vertically) | 6 |
| Yogurt (whipped) | 1/2 cup |
| Tomato (blended) | 1 cup |
| Lemon juice | 2 tbsp |
| Mustard paste | 1 tsp |
| Turmeric powder | 1 tsp |
| Fresh coriander | 1/2 bunch |
| Ginger/garlic paste | 1 tbsp |
| Red chilli powder | 1 tsp |
| Salt | 1 tsp |
| Oil | 1/2 cup |

Method:

- Heat oil in a pot and fry ginger/garlic.
- Add tomatoes, red chillies, turmeric and salt; fry.
- Add lentils.
- Mix remaining ingredients in a bowl and spread over lentils.
- Sprinkle fresh coriander on top; leave on dum.



روسٹڈ آلو کا سلاد

ترکیب:

آلوؤں میں تیل اور نمک ملا کر المونیم فوئل میں لپیٹ کر بیکنگ ٹرے پر رکھیں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 10 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ ایک پیالے میں ڈریسنگ کے اجزاء ملا لیں۔ المونیم فوئل کو کھول کر اس میں بچھے، شملہ مرچ اور ہری پیاز شامل کریں اور ڈریسنگ ڈالیں اسے ٹماٹر اور لیموں کے قتلے سے سجا کر پیش کریں۔

2 کھانے کے پیچھے
 $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ
 $\frac{1}{4}$ چائے کا چمچ
 $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ
 3 کھانے کے پیچھے

لیموں کا درس
 ثابت سفید زیرہ
 کٹی ہوئی کالی مرچ
 نمک
 تیل

اجزاء:
 آلو (فریج فرائز کی طرح کٹے ہوئے) 4 عدد
 بچھے کے دانے
 شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)
 ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)
 نمک
 تیل
 ٹماٹر، لیموں کے قتلے

ڈریسنگ کے اجزاء:

مایونیز
 ہر ادھیا
 $\frac{3}{4}$ پیالی
 $\frac{1}{2}$ گڈی

Roasted Potato Salad

Ice-cream Ingredients:

| | |
|----------------------------------|-------------------|
| Potatoes (cut into french fries) | 4 |
| Corn kernels | 1 cup |
| Capsicum (finely cut) | 1 |
| Spring onions (finely cut) | 2 stalks |
| Salt | $\frac{1}{4}$ tsp |
| Oil | 1 tbsp |
| Tomato, lemon sliced | for garnishing |

Dressing Ingredients:

| | |
|----------------------|---------------------|
| Mayonnaise | $\frac{3}{4}$ cup |
| Fresh coriander | $\frac{1}{2}$ bunch |
| Lemon juice | 2 tbsp |
| Cumin seeds | $\frac{1}{2}$ tsp |
| Crushed black pepper | $\frac{1}{4}$ tsp |
| Salt | $\frac{1}{2}$ tsp |
| Oil | 3 tbsp |

Method:

- Mix oil and salt in potatoes and wrap in an aluminum foil; place on a baking tray.
- Pre-heat oven at 180°C ; bake potatoes for 10 minutes and remove.
- Mix dressing ingredients in a bowl. Open the foil and add corn kernels, capsicum and spring onions in it; add dressing on it.
- Garnish with tomato and lemon slices; serve.



آئس کریم اور پھلوں کا کسٹرڈ

ترکیب:

جیلٹن پاؤڈر کو پانی میں گھول لیں۔ اسے بلینڈر میں آئس کریم کے باقی اجزاء کے ساتھ یکجان کر کے پارکیس کی ڈش میں ڈال کر فریجر میں رکھ دیں۔ دیکھی میں دودھ اُبالیں اور اس میں چھچھلاتے ہوئے آہستہ آہستہ کسٹرڈ شامل کر دیں اس میں ایسنس ملا کر چولہا بند کر دیں۔ ٹھنڈا ہو جائے تو اسے آئس کریم پر ڈال دیں۔ اسے کریم اور ملے جٹے پھلوں اور چیریز سے سجا کر فرج میں رکھ دیں۔

کسٹرڈ کے اجزاء:

تازہ دودھ 1/2 کلو
چینی 1/2 پیالی
ونیلا ایسنس 1/2 چائے کا چمچ
اسٹرابیری کسٹرڈ پاؤڈر (پانی میں گھلا ہوا) 2 کھانے کے چمچ
چیریز تازہ کریم، ملے جٹے پھل سجانے کے لئے

آئس کریم کے اجزاء:

آم کا ٹودا 2 پیالی
تازہ کریم 350 گرام
تازہ دودھ ایک پیالی
کنڈینسڈ ملک ایک پیالی
چینی 1/2 پیالی
نیم گرم پانی 1/2 پیالی
جیلٹن پاؤڈر ایک چائے کا چمچ

Ice-cream fruit Custard

Ice-cream Ingredients:

Mango pulp 2 cups
Fresh cream 350 grams
Fresh milk 1 cup
Condensed milk 1 cup
Sugar 1/2 cup
Luke-warm water 1/2 cup
Gelatin powder 1 tsp

Custard Ingredients:

Fresh milk 1/2 kg
Sugar 1/2 cup
Vanilla essence 1/2 tsp
Strawberry custard powder 2 tbsp
Cherries, fresh cream, mixed fruits for garnishing

Method:

- Dissolve gelatin powder in water.
- Blend with remaining ice-cream ingredients in a blender.
- Pour into a Pyrex dish and freeze.
- Boil milk in a pot; gradually add custard powder, stirring continuously.
- Add essence and remove from flame.
- When cooked pour on the ice-cream.
- Garnish with cream, cherries and mixed fruits and refrigerate.



جھٹ پٹ چکن سلاد

ترکیب:

مرغی کے سینوں کے چوڑے ٹکڑے کاٹ کر اس پر مرغی کے تمام اجزاء لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ فرائننگ پن میں تیل گرم کریں اور مرغی کے ٹکڑے دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔ سیب کو چھیل کر چوکور کاٹ لیں، پیاز کے لچھے کاٹ لیں اور اخروٹ کو چوپ کر لیں۔ ایک پیالے میں سیب، مایونیز، اخروٹ اور پیاز ملا کر ڈش میں نکالیں۔ اس پر مرغی کے ٹکڑے رکھ کر پیش کریں۔

لہسن (چوپ کئے ہوئے) 3 جوے
نکٹی ہوئی کالی مرچ ایک چائے کا چمچہ
وارچٹر شائرساں ایک کھانے کا چمچہ
چینی ایک چائے کا چمچہ
تیل 2 کھانے کے چمچہ

اجزاء:

سیب ایک عدد
پیاز ایک عدد
اخروٹ 2 کھانے کے چمچہ
مایونیز 3 کھانے کے چمچہ
مرغی کے اجزاء:
مرغی کے سینے 2 عدد
سویا ساس 3 کھانے کے چمچہ

Jhat Pat Chicken Salad

Prawn ingredients:

Apple 1
Onion 1
Walnuts 2 tbsp
Mayonnaise 3 tbsp

Chicken ingredients:

Chicken breasts 2
Soya sauce 3 tbsp
Garlic (chopped) 3 cloves
Black pepper (crushed) 1 tsp
Worcestershire sauce 1 tbsp
Sugar 1 tsp
Oil 2 tbsp

Method:

- Cut chicken into thick pieces; marinate with all chicken ingredients; leave aside for 1 hour.
- Heat oil in a frying pan; fry chicken golden from both sides; remove.
- Peel and dice apple; cut onion into rings and chop walnuts.
- Mix apple, onion, walnuts and mayonnaise; dish out.
- Arrange chicken pieces on top; serve.

FOOD DIARIES

جھینگا بریانی

ترکیب:

جھینگوں پر جھینگوں کے اجزاء لگا کر ایک گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ دیکھی میں تیل گرم کریں اور جھینگے 5 منٹ تک بھون کر نکال لیں۔ اسی دیکھی میں پیاز سنہری کر کے لہسن اور کڑی ہری مرچیں اور نمک بھونیں۔ اس میں ٹماٹر اور ہلدی ملا کر ٹماٹر نرم ہونے تک پکائیں پھر دہی اور جھینگے ڈال کر 5 منٹ تک پکائیں۔ اس میں 1/2 ہرا دھنیا پودینہ اور 1/2 گرم مصالحہ ملائیں اور مزید 5 منٹ پکا کر چولہا بند کر دیں۔ دیکھی میں 1/2 چاول کی تہ لگا کر جھینگے پھیلائیں پھر باقی چاولوں کی تہ لگا دیں۔ اس پر کچی باقی گرم مصالحہ کیوڑہ اور باقی ہرا دھنیا چھڑک کر دم پر رکھ دیں۔ مزید اریانی پیاز کا جو اور کشمش سے سجا کر پیش کریں۔

1/4 چائے کا چمچ
2 کھانے کے چمچے
1 1/2 چائے کے چمچے
10 پتے
1/2 پیالی
چند قطرے
حسب ذائقہ
2 کھانے کے چمچے
4 کھانے کے چمچے
سجانے کے لئے

پسی ہوئی ہلدی
دہی
پسا ہوا گرم مصالحہ
پودینہ (چوپ کیا ہوا)
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)
کیوڑہ
نمک
کھی
تیل
پیاز کا جو کشمش

جھینگے کے اجزاء:
جھینگے
پسی ہوئی ہلدی
پسی ہوئی لال مرچ، لیموں کا رس ایک ایک چائے کا چمچ
نمک
مصالحے کے اجزاء:
چاول (اُبلے ہوئے)
پیاز (باریک کٹی ہوئی)
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)
پسا ہوا لہسن اور کڑی ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)

Prawn Biryani

Prawn ingredients:

Prawns 1/2 kg
Turmeric powder 1/2 tsp
Red chilli powder, lemon juice 1 tsp each
Salt to taste

Masala ingredients

Rice (boiled) 2 cups
Onions (finely cut) 3
Tomatoes (finely cut) 2
Ginger/garlic paste 1 1/2 tbsp
Green chillies (chopped) 7
Turmeric powder 1/4 tsp
Yogurt 2 tbsp
Hot spices powder 1 1/2 tsp
Mint leaves (chopped) 10 leaves
Fresh coriander (chopped) 1/2 cup
Screw pine few drops
Salt to taste
Clarified butter 2 tbsp
Oil 4 tbsp
Onions, cashew nuts, raisins for garnishing

Method:

- Marinate prawns with prawn ingredients; refrigerate.
- Heat oil in pot; fry prawns for 5 minutes; remove.
- Fry onions golden in the same pot; add ginger/garlic, green chillies and salt; fry.
- Add tomatoes and turmeric; cook until tender; add yogurt and prawns; cook for 5 minutes.
- Add 1/2 coriander, mint and 1/2 hot spices; cook for 5 minutes; remove from flame.
- Layer pot with 1/2 rice, followed by prawns and remaining rice.
- Sprinkle clarified butter, remaining hot spices, screw pine and remaining coriander on top; leave on dum.
- Garnish with onions, cashew nuts and raisins; serve.

Food DIARIES

سالن والے ساجز

ترکیب:

ساجز کے چوڑے ٹکڑے کاٹ لیں۔ فرائننگ بین میں تیل گرم کریں اور انہیں ہلکا سا تیل کرمر ونگ ڈش میں نکال لیں۔ دیکھی میں نمائو ساس، چلی ساس، چینی، کالی مرچ، کوری پاؤڈر اور نمک ملا کر درمیانی آئچ پر چند منٹ تک پکائیں۔ اسے ساجز پر ڈالیں اور پیپر کا پاؤڈر چھڑکیں اور ہرے دھنئے سے سجا کر پیش کریں۔

ایک چائے کا چمچ
1/4 چائے کا چمچ
تلنے کے لئے
سجانے کے لئے
کوری پاؤڈر
نمک
تیل
ہر ادھنیا

اجزاء:
ساجز 6 عدد
نمائو ساس ایک پیالی
چلی ساس ایک کھانے کا چمچ
چینی 1 1/2 کھانے کے چمچ
پسی ہوئی کالی مرچ 1/2 چائے کا چمچ
پیپر کا پاؤڈر 1/2 چمکی

Gravy Sausages

Ingredients:

| | |
|---------------------|----------------|
| Sausages | 6 |
| Tomato sauce | 1 cup |
| Chilli sauce | 1 tbsp |
| Sugar | 1 1/2 tbsp |
| Black pepper powder | 1/2 tsp |
| Paprika powder | 1/2 pinch |
| Curry powder | 1 tsp |
| Salt | 1/4 tsp |
| Oil | for frying |
| Fresh coriander | for garnishing |

Method:

- Cut sausages into thick pieces.
- Heat oil in a frying pan; sauté sausages; dish out.
- Cook tomato sauce, chilli sauce, sugar, black pepper, curry powder and salt for few minutes on medium flame.
- Pour on sausages; sprinkle paprika powder on top.
- Garnish with coriander; serve.



جینوازا سفنج کیک

ترکیب:

ایک ساس پین میں انڈے اور کاسٹر چینی ملائیں۔ دیکھی میں پانی اُبالیں۔ اس پر ساس پین رکھیں اور الیکٹرک بیٹر کی مدد سے آمیزہ گاڑھا ہونے تک پھیٹ کر اُتار لیں۔ آمیزہ ٹھنڈا ہو جائے تو میدہ اور مکھن ملا دیں۔ کیک کا سانچہ چکنا کر کے آمیزہ اس میں ڈالیں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ ٹھنڈا ہو جائے تو اسے درمیان سے گولائی میں کاٹ لیں۔ ایک پیالے میں کریم اور باریک پسلی ہوئی چینی ملا لیں۔ جیم میں اسٹرابیریز ملا لیں۔ کیک کے نچلے حصے پر جیم کی تہ لگائیں پھر کریم کی تہ لگا کر دوسرا حصہ رکھیں اور باریک پسلی ہوئی چینی چھڑک دیں۔

باریک پسلی ہوئی چینی 2 کھانے کے چمچے
+ چھڑکنے کے لئے $\frac{1}{4}$ پیالی
اسٹرابیری جیم (گرم) $\frac{1}{4}$ پیالی
اسٹرابیریز (باریک کٹی ہوئی) ایک پیالی

اجزاء:
انڈے 4 عدد
کاسٹر چینی $\frac{1}{2}$ پیالی
میدہ (چھٹا ہوا) $\frac{2}{3}$ پیالی
پگھلا ہوا مکھن 60 گرام
تازہ کریم 300 گرام

Genova Sponge Cake

Ingredients:

| | |
|---------------------------|--------------------|
| Eggs | 4 |
| Castor sugar | $\frac{1}{2}$ cup |
| Refined flour (sieved) | $\frac{2}{3}$ cup |
| Melted butter | 60 grams |
| Fresh cream | 300 grams |
| Refined sugar | 2 tbsp to sprinkle |
| Strawberry jam (hot) | $\frac{1}{4}$ cup |
| Strawberries (finely cut) | 1 cup |

Method:

- Mix eggs and castor sugar in a saucepan.
- Boil water in a pot; place saucepan over it; beat with electric beater until thick; remove from flame.
- When cooled, add flour and butter.
- Brush oil on a cake mould; pour in mixture.
- Bake in pre-heated oven for 20 minutes at 180°C ; remove from oven.
- When cooled, cut horizontally from the centre.
- Mix cream and refined sugar in a separate bowl.
- Mix strawberries in jam.
- Put a layer of jam on the lower portion of cake; add a layer of cream.
- Place other half of the cake on top; sprinkle refined sugar on top.



Chef
AT HOME

سفید مرغ کڑاہی

ترکیب:

کڑاہی میں ½ پیالی تیل گرم کر کے مرغی کی بوٹیاں رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں۔ پھر تھوڑا سا پانی، پیاز اور لہسن اور ک ڈالیں اور ڈھکن ڈھاٹ کر پکائیں۔ اس میں دھنیا، زیرہ، کالی مرچ، لیمنوں کا رس، پسلی ہوئی ہری مرچیں، باقی تیل اور نمک ڈال کر تھوڑی دیر پکائیں۔ اس میں دہی اور براؤن چینی ملا کر بھونیں، پھر کریم ڈال کر مزید تھوڑی دیر پکائیں۔ اس میں میتھی اور ہرا دھنیا ملا کر ڈش میں نکال لیں اس پر اور ک ڈالیں۔ فرائننگ پین میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کریں اس میں ہری مرچیں تلیں اور کڑاہی پر ڈال کر پیش کریں۔

اور ک (باریک کٹی ہوئی) ½ پیالی
تازہ کریم 2 کھانے کے چمچے
براؤن چینی ایک چائے کا چمچ
قصوری میتھی ایک چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا) ½ پیالی
نمک حسب ذائقہ
تیل ایک پیالی + 2 کھانے کے چمچے
ثابت ہری مرچیں بکھار کے لئے

اجزاء:
مرغی کی بوٹیاں ½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی) 3 عدد
دہی (بھینٹی ہوئی) ایک پیالی
پسا ہوا لہسن اور ک ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا سفید زیرہ ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ ایک کھانے کا چمچ
لیمنوں کا رس ½ پیالی
ہری مرچیں (پسلی ہوئی) ½ پیالی

White Chicken Karhai

Ingredients:

| | |
|---------------------------|----------------|
| Chicken pieces | ½ kg |
| Onions (finely cut) | 3 |
| Yogurt (whipped) | 1 cup |
| Ginger/garlic paste | 1 tbsp |
| Coriander powder | 1 tsp |
| Cumin powder | 1 tsp |
| Black pepper (crushed) | 1 tbsp |
| Lemon juice | ¼ cup |
| Green chillies (paste) | ¼ cup |
| Ginger (finely cut) | ¼ cup |
| Fresh cream | 2 tbsp |
| Brown sugar | 1 tsp |
| Dry fenugreek leaves | 1 tsp |
| Fresh coriander (chopped) | ¼ cup |
| Salt | to taste |
| Oil | 1 cup + 2 tbsp |
| Green chillies | for garnishing |

Method:

- Heat ½ cup oil in a wok; fry chicken till colour changes.
- Add little water, onions and ginger/garlic; cover with lid and cook.
- Add coriander, cumin, black pepper, lemon juice, green chilli paste, remaining oil and salt; cook for a while.
- Add yogurt and brown sugar; fry; add cream; cook.
- Add fenugreek and fresh coriander; dish out; add ginger.
- Heat 2 tbsp oil in a frying pan; fry green chillies; add to dish; serve.



Chief
AT HOME

انڈے اور اچار کے رولز

ترکیب:

فرمانگ پین میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کریں اور پیاز ہلکی گلابی کر کے نکال لیں۔ انڈوں میں اچار کالی مرچ اور نمک ملا لیں۔ اس میں نرم کی ہوئی پیاز اور ہرا دھنیا ملا لیں۔ فرمانگ پین میں تیل گرم کریں اور اس آمیزے کے 4 آلیٹ تل کر نکال لیں۔ ہر پراٹھے پر ایک آلیٹ اور ایک سلاوا کا پتہ رکھ کر لپیٹ لیں۔ پراٹھوں کو پکھنے کاغذ میں لپیٹ کر ٹوتھ پک سے بند کریں۔

4 عدد
4 عدد
حسب ذائقہ
تلنے کے لئے +
2 کھانے کے چمچے

سلاو پتے
تیار پراٹھے
نمک
تیل

ایڑا: 1
اچار
انڈے
پیاز (چوپ کی ہوئی)
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)
گئی ہوئی کالی مرچ

Egg and Pickle Rolls

Ingredients:

| | |
|------------------------------|------------------------|
| Pickle | ½ cup |
| Eggs | 4 |
| Onion (chopped) | ½ cup |
| Fresh coriander (finely cut) | 2 tbsp |
| Black pepper (crushed) | 1 tsp |
| Lettuce leaves | 4 |
| Parathay | 4 |
| Salt | to taste |
| Oil | for frying + 2 tbsp |

Method:

- Heat 2 tbsp oil in a frying pan; sauté onions; remove.
- Mix pickle, black pepper and salt in eggs.
- Add sautéed onions and coriander.
- Heat oil in frying pan; fry 4 omelettes from eggs; remove.
- Place 1 omelette and lettuce leaf on each paratha; roll.
- Wrap paratha in butter paper; seal with toothpicks.



موکا ٹرفلز

ترکیب:

ایک پلیٹ میں کوکو پاؤڈر نکال لیں۔ ایک پیالے میں چاکلیٹ کریم اور کافی کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کی چھوٹی چھوٹی گولیاں بنائیں۔ ہر گولی کے درمیان میں ایک چلغوزہ رکھیں اور ان کی دوبارہ گولیاں بنالیں انہیں کوکو پاؤڈر میں لپیٹ کر فرج میں رکھ دیں۔

چلغوزے (بھنے ہوئے) 2 کھانے کے چمچے
کوکو پاؤڈر حسب ضرورت

اجزاء:
ڈارک کوئنگ چاکلیٹ 240 گرام
(پکھلی ہوئی)
تازہ کریم ¼ پیالی
کافی 2 کھانے کے چمچے

Mocha Truffles

Ingredients:

| | |
|---------------------------------|-------------|
| Dark cooking chocolate (melted) | 240 grams |
| Fresh cream | ¼ cup |
| Coffee | 2 tbsp |
| Pine nuts (roasted) | 2 tbsp |
| Cocoa powder | as required |

Method:

- Keep aside cocoa powder in a plate.
- Beat chocolate, cream and coffee with an electric beater.
- Shape into small balls.
- Place a pine nut in the centre of each ball and re-shape into balls.
- Coat with cocoa powder; refrigerate.



Chief
AT HOME

منکی بریڈ

ترکیب:

ایک پیالے میں بھرنے کے اجزاء ملا لیں۔ ساس پین میں ٹاپنگ کے اجزاء چند منٹ پکا کر چولہا بند کر دیں۔ آٹے کے تمام اجزاء نیم گرم پانی سے گوندھیں اور پلاسٹک سے ڈھانک کر دگنا ہونے کے لئے رکھ دیں۔ اس کی روٹی بنائیں اور بھرنے کے اجزاء اس میں پھیلا دیں۔ روٹی کو لیٹ کر رول بنائیں اور رول کے 2 انچ موٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ ایک کے گول سانچے کو چکنا کریں اور رول کے کچھ ٹکڑے سانچے میں بچھائیں اور باقی ٹکڑے اُن کے اوپر بچھائیں۔ انہیں پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 20 منٹ تک پکائیں۔ منکی بریڈ کو سانچے سے نکالیں اور ٹاپنگ ڈال کر پیش کریں۔

Monkey Bread

Dough Ingredients:

| | |
|---------------|--------|
| Refined flour | 3 cups |
| Castor sugar | ¼ cup |
| Yeast | 1 tbsp |
| Eggs | 2 |

Filling ingredients:

| | |
|-----------------|-------|
| Brown sugar | ½ cup |
| Cinnamon powder | 1 tsp |
| Walnuts | ½ cup |
| Raisins | ½ cup |
| Butter | ¼ cup |

Topping ingredients:

| | |
|-----------------|--------|
| Castor sugar | ½ cup |
| Fresh milk | 4 tbsp |
| Vanilla essence | 1 tsp |

Method:

- Mix filling ingredients in a bowl.
- Cook topping ingredients in a saucepan for few minutes; remove from flame.
- Knead dough ingredients with luke-warm water; cover with plastic; set aside till it rises to twice its size.
- Roll out rotis from dough; spread filling ingredients over it.
- Roll the dough; cut into 2-inch thick discs.
- Brush oil on round cake mould; line cake tin with some pieces; put remaining pieces on top of them.
- Bake in pre-heated oven at 180°C for 20 minutes.
- Remove; put topping; serve.



آٹے کے اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا) 3 پیالی

باریک پسی ہوئی چینی ¼ پیالی

فیبر ایک کھانے کا چمچ

انڈے 2 عدد

بھرنے کے اجزاء:

براؤن چینی ½ پیالی

پسی ہوئی دار چینی ایک چائے کا چمچ

افروٹ ½ پیالی

کشمش

مکھن

ٹاپنگ کے اجزاء:

باریک پسی ہوئی چینی ½ پیالی

تازہ دودھ 4 کھانے کے چمچ

ونیلا ایسنس ایک چائے کا چمچ

Lively Weekends

بلیو بیریز موس

ترکیب:

جیلٹن کو ¼ پیالی پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ ساس پین میں جیلٹن کو 2 منٹ تک پکائیں۔ ایک پیالے میں الیکٹرک بیٹر کی مدد سے انڈوں کی سفیدی کو سخت ہونے تک پھینٹیں۔ اس میں بلیو بیریز ایسنس، بلیو بیریز جیلی، کریم اور جیلٹن ملا کر پھینٹیں۔ اسے پائپنگ بیگ میں بھریں اور گلاسوں میں نکال لیں۔ اسے کم از کم 2 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھ کر پیش کریں۔

اجزاء:

| | |
|----------------|-------------------------|
| ایک پیالی | بلیو بیریز |
| 2 چائے کے چمچے | جیلٹن |
| 400 گرام | تازہ کریم (پھینٹی ہوئی) |
| 200 گرام | بلیو بیریز جیلی کرٹلز |
| ¼ چائے کا چمچ | بلیو بیریز ایسنس |
| 2 عدد | انڈے کی سفیدیاں |

Blueberry Mousse

Ingredients:

| | |
|--------------------------|-----------|
| Blueberries | 1 cup |
| Gelatin | 2 tsp |
| Fresh cream (whipped) | 400 grams |
| Blueberry jelly crystals | 200 grams |
| Blueberry essence | ¼ tsp |
| Egg whites | 2 |

Method:

- Soak gelatin in ¼ cup water. Keep aside.
- Cook gelatin in a saucepan for 2 minutes.
- Beat egg whites with an electric beater till stiff.
- Add blueberry essence, blueberries, jelly, cream and gelatin; whip
- Fill into piping bag and squeeze into glasses.
- Refrigerate at least 2 hours; serve.

Lively Weekends

الپچی والی مکھنی مرغی

ترکیب:

مرغی کے سینوں کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کریں اس میں مرغی کے ٹکڑے شامل کریں اور ڈھکن ڈھانک کر پانی خشک ہونے تک پکائیں پھر نکال لیں۔ اسی دیکھی میں پیاز ہلکی ستھری کر کے الپچیاں، لونگیں، دارچینی، میتھی دانے، لہسن اور کڑا ہلدی، ٹماٹر اور نمک ملا کر بھونیں اور 1/2 پیالی پانی ڈال کر پکائیں۔ ہری مرچیں ہرا دھنیا اور لیموں کا رس ملا کر پیسیں اور اسے دیکھی میں شامل کریں پھر دہی اور مرغی کی بوٹیاں ڈال کر تیز آگ پر بھونیں۔ پانی خشک ہو جائے تو کریم ملا کر ڈش میں نکالیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

Butter Chicken with Cardamoms

Ingredients:

| | |
|-------------------------------|----------------|
| Chicken breasts | 4 |
| Ginger/garlic (chopped) | 2 tbsp |
| Green chillies (finely cut) | 4 |
| Fresh coriander (finely cut) | 1 bunch |
| Lemon juice | 1 tsp |
| Onions (finely cut) | 2 |
| Turmeric powder | 1 tsp |
| Fenugreek seeds | 1 tsp |
| Cloves | 4 |
| Green cardamoms | 7 |
| Cinnamon | 1-inch piece |
| Salt | 1 tsp |
| Tomatoes (boiled and blended) | 2 cups |
| Yogurt (whipped) | 1 cup |
| Fresh cream | 1/2 cup |
| Oil | 1/2 cup |
| Fresh coriander(chopped) | for garnishing |

Method:

- Cut chicken breasts into small pieces.
- Heat oil in a pot; cook chicken with lid on till dry; remove.
- In the same pot sauté onions; add cardamoms, cloves, cinnamon, fenugreek seeds, ginger/garlic, turmeric, tomatoes and salt; fry.
- Add 1/2 cup water and cook.
- Blend green chillies, fresh coriander and lemon juice together and add to pot.
- Add yogurt and chicken pieces and fry on high flame.
- When water dries, add cream.
- Dish out; sprinkle fresh coriander; Serve.

اجزاء:

| | |
|----------------------------|-----------------|
| مرغی کے سینے | 4 عدد |
| لہسن اور ک (چوپ کیا ہوا) | 2 کھانے کے چمچے |
| ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) | 4 عدد |
| ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا) | ایک گڈی |
| لیموں کا رس | ایک چائے کا چمچ |
| پیاز (باریک کٹی ہوئی) | 2 عدد |
| پسلی ہوئی ہلدی | ایک چائے کا چمچ |
| میتھی دانے | ایک چائے کا چمچ |
| لونگیں | 4 عدد |

زیرہ صحت و مزہ ساتھ ساتھ

زیرہ زمانہ قدیم سے کھانوں کو خوشبودار بنانے اور مختلف قسم کی ادویات میں استعمال ہو رہا ہے

عام نزلہ زکام میں بھی زیرہ فائدہ مند ہوتا ہے، گھٹے کی خراش میں زیرے کے جوشاندے میں پسپی ہوئی سوتھ شامل کر کے غرارے کرنے سے آرام ملتا ہے۔ زیرے میں جراثیم کش خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ اس لئے اسے پانی کے ہمراہ پیس کر دانتوں، پچھروں اور پٹھنیوں پر لگایا جاتا ہے۔ اس مقصد کے لئے سیاہ زیرہ زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ اگر کوئی بیماری نہ بھی ہو تو زیرے کا جوس جسم کے لئے بہترین ٹانک کا کام کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے غذا ہضم کرنے والی جسمانی صلاحیت بہتر ہو جاتی ہے۔ گردہ اور جگر کی کارکردگی پر بھی یہ مشرقی جڑی بوٹی کا بہتر اثر ہوتا ہے اور بیماریوں سے محفوظ کرنے والا قدرتی نظام توانا رہتا ہے۔ بعض اطباء دمد اور جوڑوں کے درد کے علاج میں بھی زیرہ استعمال کرتے ہیں۔ ■

زیرہ گوکہ معمولی اور چھوٹا ساق ہے لیکن یہ کھانوں کا مزہ اور خوشبودار بالاکرنے میں اپنی مثال آپ ہے بلکہ بہت سے کھانے تو ایسے ہیں جو زیرے کے بغیر تصور سے تصور کئے جاسکتے ہیں بطور خاص بہت سے کھانوں کے لئے تیار کیا جانے والا بکھار زیرے کے بغیر نامکمل ہے۔ زیرے کی دو اقسام ہوتی ہیں سفید زیرہ اور کالا زیرہ۔ زیرہ مصر، انڈیا، چین، جنوبی اور شمالی امریکہ میں بویا جاتا ہے۔ زیرہ کی خوشبو مصالحے دار جب کہ ذائقہ تھوڑا سا کڑوا ہوتا ہے۔ ثابت زیرہ بھون کر یا کچا دالوں اور سزیوں میں ڈالا جاتا ہے۔ زیرہ ہندوستانی، پاکستانی، مشرقی، مغربی، میکسیکن، پرتگالی اور ہسپانوی کھانوں میں کثرت سے استعمال ہوتا ہے البتہ کالا زیرہ جسے کشمیری زیرہ بھی کہتے ہیں صرف انڈیا، پاکستان، افغانستان اور ایران میں ملتا ہے جسے قورے اور ہریانی میں استعمال کیا جاتا ہے۔

زیرہ زمانہ قدیم سے کھانوں کو خوشبودار بنانے اور مختلف قسم کی ادویات میں استعمال ہو رہا ہے۔ مشرق میں زیرہ ہر باد رچی خانے کی لازمی ضرورت سمجھا جاتا ہے۔ زیرہ نہ صرف نظام ہضم کی خرابیوں کو دور کرتا ہے بلکہ اس میں جراثیم کش علامات بھی پائی جاتی ہیں۔ زیرے میں فولاد ہوتا ہے جو جگر کی طاقت بڑھاتا ہے۔ بد زخمی کے علاوہ دست، انٹی اور متلی کی کیفیات میں مفید ہے۔ خاص طور پر حاملہ خواتین کی صبح کے وقت ہونے والی متلی کی کیفیت کو روکنے کے لئے زیرے کو انتہائی مفید قرار دیا گیا ہے۔ ایک گلاس پانی میں ایک چائے کا چمچ زیرہ اور پودینہ ڈال کر ابال کر نمک ملا کر پی لینے سے متلی کی کیفیت دور ہو جاتی ہے۔





مشروبات پیئیں اور رہیں صحت مند

جو سبز چائے، قہوے اور سادہ پانی بھی فائدہ مند ثابت ہوتے ہیں

کون ہے جو نہیں چاہتا کہ وہ بیماریوں سے دور اور اسمارٹ و صحت مند نظر آئے۔ بہت سے لوگ اس مقصد کے لئے خاص اقدامات مثلاً ڈائٹ اور ورزش کرتے ہیں جب کہ بہت سے لوگ مصروفیت کے باعث ایسا نہیں کر پاتے اور نتیجتاً موٹاپے سمیت مختلف طرح کی بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ خوش خبری یہ ہے کہ اب آپ بہت آسانی سے خود کو موٹاپے اور متعدد بیماریوں سے بچا سکتے ہیں۔ بس آپ کو مختلف طرح کے مشروبات کو اپنی روزمرہ کی خوراک کا حصہ بنانا ہوگا۔

پانی

پانی صحت کی کنجی ہے، کم از کم 6 گلاس پانی کا روزانہ استعمال موٹاپے میں کمی کرتا ہے سر کے درد سے نجات دلاتا ہے اور چہرے پر ظاہر ہونے والی جھریوں کو ہموار کرتا ہے جب کہ پانی کے زیادہ استعمال سے نظام ہضم بہتری کی جانب مائل ہوتا ہے۔

کافی

کافی ایک ایسا مشروب ہے جسے پکھلا ہوا سونا قرار دیا جاتا ہے۔ کارڈیف یونیورسٹی ویلز کی تحقیق کے مطابق کافی الزائمرز (alzheimer's) چھاتی کے کینسر جلد کے کینسر ذیابیطس اور مٹانے کی پتھری کے خطرے کو نکالتی ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق کافی پینے والے اپنی روزانہ کی زندگی میں کافی نہ پینے والے لوگوں کے مقابلے میں کم غلطیاں کرتے ہیں کیونکہ کیفین سوچنے کی صلاحیت کو تیز کرتی ہے۔ اس کا استعمال ڈیپریشن کا خطرہ بھی کم کرتا ہے۔

سگترے کا جوس

سگترے کا جوس دل کی بیماریوں کو دور رکھتا ہے اس کے غیر تکیدی اجزاء دل کی سوجن سے حفاظت کرتے ہیں۔ جو لوگ برگر اور فریج فرائز وغیرہ کے ساتھ ایک گلاس سگترے کا جوس لیتے ہیں ان کی شریانوں کو آزاد ذرات کی وجہ سے کم نقصان پہنچتا ہے بہ نسبت ان لوگوں کے جو ان چیزوں کو پانی کے ساتھ کھاتے ہیں۔ سگترے کے جوس میں چینی کا استعمال نہ کریں کیونکہ سگترے کے ایک گلاس جوس میں 122 حرارے ہوتے ہیں۔

چنبیلی کی چائے

چنبیلی کی چائے سکون پہنچانے کا باعث بنتی ہے۔ جو لوگ تسلسل سے 2 ماہ تک روزانہ چنبیلی کی چائے پیتے ہیں وہ خود کو بے فکر محسوس کرتے ہیں۔ یونیورسٹی آف ہینسلو نیا کے حالیہ

مطالعہ اور رپورٹ نے مشورہ دیا ہے کہ رات کے وقت ایک پیالی چائے پینے سے بے حد سکون حاصل ہوتا ہے۔

چاکلیٹ والا دودھ

چاکلیٹ والا دودھ پینے سے عضلات مضبوط رہتے ہیں۔ ایک چھنے ہوئے چاکلیٹ والے دودھ کا گلاس نشاستہ اور لحمیات کا مرکب پیش کرتا ہے جس سے ورزش کے بعد کھوئی ہوئی توانائی بحال کی جاسکتی ہے۔ امریکن کالج آف اسپورٹس میڈیسن کی رپورٹ کے مطابق وہ کھلاڑی جنہوں نے 4 دن تک مسلسل ورزش کی انہیں اس مشروب کی وجہ سے کوئی نقصان نہیں پہنچا مقابلاً ان کھلاڑیوں کے جو پانی یا دوسرے طاقت حاصل کرنے والے مشروب پیتے رہیں جس کا مطلب ہے کہ چاکلیٹ ملا دودھ پینے والوں کو کوئی درد یا تھکاوٹ نہیں ہوتی۔ صرف 2 کھانے کے چمچے کو کو پاؤڈر شربت جس میں 20 گرام سے زیادہ چینی نہ ہو اچھی طرح دودھ میں ملا کر پی لیں تو تھکاوٹ محسوس نہیں ہوگی۔

سبز چائے

سبز چائے وزن کو مستحکم رکھتی ہے۔ جو لوگ ورزش کرتے ہیں اور سبز چائے پیتے ہیں وہ 22 فیصد کم وزن بڑھاتے ہیں بہ نسبت ان لوگوں کے جو ورزش تو کرتے ہیں مگر صرف چائے پیتے ہیں۔ مطالعہ بتاتا ہے کہ مشروب میں پولی فینولس (polyphenols) ہو تو نظام ہضم بہتر ہو کر جسم کی چربی کو جلا دیتا ہے اس کے علاوہ چائے میں جسم کے تمام غیر تکیدی اجزاء کو نکال دیتی ہے۔ سبز چائے دل کی بیماریوں اور سرطان سے بچاؤ میں مدد دیتی ہے۔

ٹماٹر کا جوس

ٹماٹر کا جوس سرطان کے خطرے سے حفاظت کرتا ہے۔ ٹماٹر کے جوس کے سرخ گھونٹ وٹامنز اور لیکوپٹین سے بھرپور ہوتے ہیں جنہیں سرطان سے بچاؤ کے لئے بہترین قرار دیا جاتا ہے۔

قہوہ یا بغیر دودھ کی چائے

بغیر دودھ کی چائے جلد کے سرطان سے بچاؤ کرتی ہے۔ اس کلاسک مرکب میں غیر تکیدی اجزاء شامل ہیں جو سرطان سے بچاؤ کے لئے انتہائی مفید ہیں۔ ■

صحت اور سائنس

جدید سائنسی تحقیق کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹس اور خبروں پر مشتمل سلسلہ



موٹاپے سے بچنا ہے تو سبز چائے پیئیں

مرغن غذائیں اور چٹ پٹے کھانے کا نتیجہ موٹاپے کی صورت میں نکلتا ہے لیکن پریشان نہ ہوں سبز چائے کا استعمال وزن بڑھنے سے روک دیتا ہے۔ امریکا کی پین اسٹیٹ یونیورسٹی کے ماہرین کی تحقیق کے مطابق سبز چائے میں پایا جانے والا مرکب وزن بڑھنے کے عمل کو سست کر دیتا ہے۔ چوبیس برس کے تجربے سے ثابت ہوا کہ جن چوبیس کو سبز چائے کا سہلیہ ایک دیا گیا ان کا وزن یکساں خوراک کھانے والے دیگر چوبیسوں کی نسبت 45 فیصد تک کم ہو گیا۔ ساتھ ہی ان کے جسم کے خلیوں نے 30 فیصد تک کم چکنائی جذب کی۔ ماہرین کے مطابق روزانہ سبز چائے کی 2 سے 3 پیالی پینے سے چکنائی کو جمع ہونے سے روکتی ہے جس کے نتیجے میں وزن میں کمی آتی ہے۔ بالخصوص معدورہ اور چماری کے باعث جسمانی مشقت کرانے سے قاصر افراد کے لئے سبز چائے کا استعمال انتہائی فائدہ مند ہے۔



سبزیاں، حیاتین اور معدنیات کے حصول کا بہترین ذریعہ

طبی ماہرین نے کہا ہے کہ سبزیاں، حیاتین اور معدنیات کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں۔ انسان کی صحت کے لئے ان کا خوراک میں شامل ہونا ضروری ہے۔ سبزیوں میں موجود حیاتین کے حصول کے لئے ان کا بطور سلاوا استعمال کیا جاتا ہے لیکن ضروری نہیں کہ تمام سبزیاں بشور سلاوا استعمال کی جائیں۔ انہوں نے کہا کہ اگر سبزیوں کو درست طریقہ سے نہ پکایا جائے تو بہت سے حیاتین اور معدنیات ضائع ہو جاتے ہیں۔ طبی ماہرین کے مطابق سبزیوں کو ہمیشہ ہلکی آگ پر پکایا جائے اور بلا ضرورت ان کے چھلکے نہ اتارے جائیں کیونکہ سبزیوں کے چھلکوں میں معدنیات اور حیاتین کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے تاہم سبزی کو کاتنے سے پہلے اچھی طرح دھو لیں کیوں کہ کات کر دھونے سے بھی قیمتی حیاتین پانی میں بہہ جاتے ہیں جب کہ ہمیشہ ضرورت کے مطابق سبزی پکائی جائے تو ایک ہی وقت میں ختم ہو سکے کیوں کہ دوبارہ گرم کرنے سے بھی حیاتین ضائع ہو جاتے ہیں۔



اخروٹ کھائیں، دل کو صحت مند بنائیں

ایک جدید تحقیق کے مطابق اخروٹ میں ایک صحت بخش اور بہترین معیار کے غیر تکسیدی اجزاء سب سے زیادہ پائے جاتے ہیں۔ تحقیق کے نتیجے میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ اخروٹ کسی بھی دوسرے خشک میوے کے مقابلے میں زیادہ صحت بخش ہیں۔ ماہرین غذائیات کا کہنا ہے کہ اخروٹ میں ایک ایسا صحت بخش اور بہترین معیار کا غیر تکسیدی جڑ بڑی مقدار میں پایا جاتا ہے جو دل کے امراض میں بہت مفید ہے اور اخروٹ کو اپنے جیسے دوسرے خشک پھلوں کے مقابلے میں زیادہ صحت بخش بنا دیتا ہے۔ ماہرین کے مطابق معیاری غیر تکسیدی اجزاء کی زیادہ مقدار میں موجودگی اخروٹ کو بادام، مونگ پھلی، چلغوزے اور اس طرح کے دوسرے خشک پھلوں پر فوقیت دینے کے لئے کافی ہے۔



روحانی مسیحا

معروف روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری
ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش
آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

مشورے اور استخارے کا کوئی ہدیہ نہیں ہے۔ آپ کے مسائل صیغہ راز میں رکھے جاتے ہیں نام آپ کی اجازت کے بغیر قطعی شائع نہیں کیے جاتے، مکمل بھروسے کے ساتھ رجوع کریں۔

ناویہ (فیصل آباد)

قادری بابا! میں فیصل آباد سے آپ کو خط لکھ رہی ہوں۔ آپ کو یاد ہوگا میں نے 3 مہینے پہلے آپ کو خط لکھ کر اپنا مسئلہ بیان کیا تھا کہ میں جس لڑکے کو پسند کرتی تھی اس کی اور ہماری ذات مختلف تھی جس کی وجہ سے ہمارے والدین پڑھے لکھے ہونے کے باوجود اس رشتے پر راضی نہیں تھے۔ اس طرح 2 سال سے ہمارا مسئلہ الٹا ہوا تھا۔ آپ نے اس مسئلے کو حل کرنے کے لئے لوج نکاح اور ایک مبارک پتھر مجھے بھیجا اور وظیفہ بھی پڑھنے کو دیا تھا جس کی ایک نتیجہ ابھی تک جاری ہے۔ لوج اور مبارک پتھر ملتے ہی میں نے آپ کی ہدایات کے مطابق وظیفہ شروع کر دیا تھا۔ باباجی خوشخبری یہ ہے کہ 3 ماہ کے اندر ہی ہم دونوں کے والدین کی باہم رضامندی اور انتہائی خوشگوار ماحول میں ہماری بات چلی ہو گئی ہے اور 2 مہینے بعد شادی ہے۔ آپ نے میرا بہت بڑا اور انتہائی مشکل مسئلہ حل کیا ہے جس کے لئے میں ہمیشہ آپ کی احسان مند رہوں گی میرے لئے مزید کیا ہدایت ہے رہنمائی فرمادیں۔

جواب: بیٹی جیتی رہو! اللہ آپ کی خوشیوں میں اضافہ فرمائے۔ آپ وظیفہ کی صرف ایک تسبیح نکاح ہونے تک جاری رکھیں انشاء اللہ شادی کے معاملات بھی اسی طرح پیار و محبت اور خوش اسلوبی سے طے پا جائیں گے۔

ریحانہ (لاہور)

قادری صاحب! اللہ آپ کی عمر دراز کرے اور آپ یونہی دیکھی لوگوں کی خدمت کرتے رہیں قادری صاحب میری محبت کی شادی تھی میری شادی بھی آپ کے وظیفے سے ہوئی تھی شادی کا مسئلہ تو حل ہو گیا مگر شادی کے بعد ایک اور مسئلہ شروع ہو گیا تھا میں جب سسرال آئی تو میری ساس اور 2 نندوں نے میرا جینا حرام کر دیا

جواب: بیٹی سکھی رہو! آپ اب وظیفہ ختم کر دیں اللہ تعالیٰ نے آپ کے مسئلے کو حل کر دیا شکر ادا کریں ہر شخص کا اخلاق اسکے ساتھ ہے آپ اپنے اخلاق کا دامن نہ چھوڑیں آپ جس طرح اخلاق کیساتھ ساس نندوں سے انکے ساتھ رہتے ہوئے پیش آئی تھیں دور رہتے ہوئے بھی اسی طرح اخلاق سے پیش آئیں انکی ضروریات کا خیال رکھیں اور شوہر سے انکی ضروریات پوری کرنے کا کہیں انہیں فون کر کے ان کی خیریت معلوم کرتی رہیں وہ آپ کے شوہر کی ماں اور آپ کی بھی بزرگ ہیں اللہ تعالیٰ آپ کو اسکا اجر دے گا۔

شازیہ (سیالکوٹ)

سید صاحب! میں 5 سال سے اپنے کزن کو پسند کرتی تھی مگر خاندانی رنجشوں کی وجہ سے دونوں کے گھر والے راضی نہیں ہوتے تھے بہت سارے عاملوں سے رابطہ کیا پیسہ بھی دیا مگر مسئلے کا حل کوئی نہ نکال سکا۔ شادی کی کوئی صورت نظر نہیں آتی تھی۔ آپ سے رجوع کیا تو آپ نے مجھے لوج نکاح تیار کر کے بھیجی اور وظیفہ بھی پڑھنے کو دیا سید صاحب آپ کو بتانا یہ ہے کہ پچھلے مہینے آپ کے وظیفے کی بدولت ہماری بات چلی ہو گئی ہے اور بقرعید کے بعد شادی طے پائی ہے قادری صاحب میں اور میرے مکیتر دل کی گھرائیوں سے آپ کے شکر گزار ہیں کہ آپ نے ہمارے اس مشکل ترین مسئلے کو حل کرنے میں ہماری مدد فرمائی۔

جواب: بیٹی! اللہ آپ کو خوش رکھے اللہ تعالیٰ دونوں کے خاندان کی محبتوں اور خوشیوں کو قائم رکھے اور میری دعا ہے کہ شادی کے باقی معاملات بھی اسی طرح پیار و محبت اور خوش اسلوبی سے طے پائیں۔

ایس۔ این۔ قادری

رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی۔ 74600

رابطے کیلئے موبائل: 0308-2543444

0333-2105914

E-mails: qadrihelpline@yahoo.com

qadrihelpline@hotmail.com

E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔

رابطے کے اوقات دوپہر 12 سے شام 7 بجے تک روزانہ۔

Lucky Stone

مبارک پتھر



روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری آپ کے کام اور نام کے مطابق آپ کے موافق پتھروں (گیمنوں) پر آیات مقدسہ کی پڑھائی کر کے دیتے ہیں۔ اپنے نام اور کام کے مطابق اپنا مبارک پتھر حاصل کریں، انگوٹھی بنوا کر پہنیں، انشاء اللہ آپ کے بگڑے کام سنورتے چلے جائیں گے، دل و دماغ پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے، صحت و تندرستی حاصل ہوگی، لوگوں کے دلوں میں آپ کے لئے نرم گوشہ پیدا ہوگا اور آپ کی عزت و وقار میں اضافہ ہوگا۔

مصالحہ ٹپس

ہلا خشک کر لیے جامن کے بیج اور شیم کے بیج یا پتوں کو ہم وزن لیں۔ کرلیوں کو کاٹ کر ٹکڑے کر کے خشک کر کے ٹسکھا لیں۔ سب کو ملا کر باریک پیس لیں۔ اگر ذیابیطس ہائی ہو تو ایک چائے کا چمچ صبح نہار منہ لیں۔ اس سے تیزی سے بہتری آئے گی۔ اگر ذیابیطس کی دوا لیتے ہیں تو جب مذکورہ نسخہ آزمائیں دوا کی مقدار کم کر دیں۔ میٹھی اشیاء آلو چندر چاول اور گاجر کم سے کم کھائیں۔

ہذا اگر آنکھوں کے گرد کالے گھیرے یا حلقے ہیں تو آنکھوں پر گھیرے کے قے رکھیں۔ جب وہ خشک ہو جائیں تو ہٹا دیں۔ پہلے ہی دن کے عمل سے فرق نمایاں ہو جائے گا۔

ہذا صبح وقت پر خوراک نہ لینے اور غلط غذائی عادات کی وجہ سے معدے کا بھاری پینہجی مٹانا، بھوک کا نہ لگنا یا پھر کھانا دیر سے ہضم ہونے کی شکایات دور کرنے کے لئے سب سے پہلے تو وقت پھر کھانا کھانے کی عادت بنائیں، علاوہ ازیں کیونیا پھر تربوز کا جوس کھانے کے فوراً بعد پینے سے باضمد بہتر ہوتا ہے۔ کھانا کھانے سے پہلے ایک چھوٹے سے ٹکڑے اورک کو قدرتی نمک (rock salt) کے ساتھ ملا کر کھائیں۔

ہذا سر کی خشکی دور کرنے کے لئے لیموں کے رس کو پانی ملا کر اس پانی سے سر دھوئیں۔ چند دنوں میں خشکی دور ہو جائے گی۔

ہذا بالوں کو چمک دار ملائم اور سیاہ کرنے کے لئے سیکا کاٹی اور آٹے کو ہم وزن لے کر ابالیں اور اس کے پانی سے بال دھوئیں، پھر ناریل کا تیل لگالیں۔ بال ریشم کی طرح ہو جائیں گے۔

ہذا اگر بال لمبے اور مضبوط کرنے ہوں تو ماش کی دال بھگو کر پیس کر سر پر لگائیں اور ایک گھنٹے کے بعد سادہ پانی سے سر دھولیں، یہ عمل بالوں کو تیزی سے لمبا کرتا ہے۔ تازہ آٹے کا عرق اور لیموں کا رس ملا کر لگانے سے بھی بال لمبے ہوتے ہیں یا پھر کدو کو پیس کر اس کا عرق نکال لیں اور پورے بالوں پر لگالیں۔ 1/2 گھنٹے کے بعد صاف پانی سے دھولیں۔

ہذا اگر آپ اپنے تیزی سے بڑھتے ہوئے وزن سے پریشان ہیں تو ناشتے اور رات کے کھانے میں ایک پیالی بند گو بھی استعمال کریں۔ اس سے موٹاپے میں خاطر خواہ کمی کی جاسکتی ہے۔

ہذا اگر بھوک نہیں لگتی ہو تو چند آلو بخارے رات بھر کے لئے پانی میں بھگو دیں اور صبح اس کا پانی پی لیں۔ ہفتے میں 3 مرتبہ یہ عمل دہرانے سے معدہ ٹھیک طور پر کام کرنے لگے گا اور بھوک کھل جائے گی۔

ہذا جن لوگوں کو بال گرنے کا مسئلہ درپیش ہے وہ ایک چائے کے چمچ زیتون کے تیل میں ایک چائے کا چمچ شہد اور ایک چائے کا چمچ پیسی ہوئی دار چینی ملا کر بالوں میں 15 منٹ تک لگائیں، پھر صاف پانی سے بال دھولیں۔ کچھ ہی عرصے کے عمل سے نہ صرف بال گرنا بند ہو جائیں گے بلکہ ان میں چمک بھی پیدا ہو جائے گی۔

ہذا تھکی ہوئی آنکھوں کو صاف کرنے کے لئے نیم گرم پانی میں 1/2 چائے کا چمچ پورک پاؤڈر ملائیں۔ روئی کو اس پانی میں ڈبوئیں اور آنکھیں صاف کریں۔ آنکھیں شفاف ہو جائیں گی۔

ہذا سرد درد اور کھنچاؤ کی تکلیف سے نجات کے لئے زیادہ سے زیادہ مچھلی کھائیں کیونکہ مچھلی کے تیل میں درد سے نجات دینے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں اورک کا استعمال بھی درد میں فائدہ مند رہتا ہے۔

ہذا اگر آپ کی جلد چکنی ہے یا آپ کے پاؤں میں زیادہ پسینہ آتا ہو تو گرم پانی میں سرکہ یا لیموں کا رس ملا کر اس سے پیر دھوئیں اس سے پسینہ کم آئے گا۔

ہذا قبض کی صورت میں پیپٹا کھائیں۔ یہ ہماری صحت کے لئے انتہائی مفید ہے۔ اس میں موجود پے پین نامی خمیر غذا کو تیزی سے ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

ٹوٹکے

گال کی خراش دور کرنے کے لئے

ایک چائے کا چمچ مسور کی دال 4 پیالی پانی، تھوڑی سی اورک ہلدی اور نمک ڈال کر پکائیں پھر ٹھنڈا کر کے اسے چھان لیں اور اس سے غرارے کریں۔

پسینے کی ہڈی دور کرنے کے لئے

پانی کی ہالٹی میں ایک چھوٹا ٹکڑا پتھر ڈال کر اس پانی سے جسم کو گیلیا کریں اور چند منٹ کے بعد نہالیں۔ ٹیلکم پاؤڈر بھی استعمال نہ کریں۔

دانتوں کے درد سے محفوظ رکھنے کے لئے

کھٹے کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا توڑ کر جس دانت میں درد ہو وہاں رکھیں یا پھر امروہ کے پتے اُبالیں اور اس پانی سے کُلی کریں دانت کا درد بھاگ جائے گا۔

بستر پر پیشاب کرنے والے بچوں کے لئے

ایک کھانے کا چمچ سفید تل لے کر اسے بھونیں اور اسے ایک چائے کا چمچ پے ہوئے گڑ میں ڈال کر لڈو بنائیں اور گرم لڈو بچے کو کھلا دیں۔ بچے کو کروٹ سے سلائیں۔

مسیٹلوں کو مسکڑنے سے بچانے کے لئے

اگر آپ چاہتے ہیں کہ پکانے کے دوران جھینگے ٹکڑے نہیں تو جھینگوں کے پیٹ والی جانب میں چھری کی مدد سے 3 ہلکے ہلکے نشان لگائیں۔ اس طرح سے جھینگے بڑے نظر آئیں گے۔

پھولوں کی خوشبو میں اضافے کے لئے

تلی، موتیا، بیلا یا چنیلی کے پودوں میں لسی، چھان یا دودھ ڈالیں۔ اس سے نہ صرف پھولوں کی خوشبو بڑھ جائے گی بلکہ پھول بھی بڑے آئیں گے۔

جوڑوں کے کالے نشان دور کرنے کے لئے

گھٹنوں، مٹھوں اور ہاتھ کے کالے پڑنے پر جوڑوں پر پیڑ ولیم جیلی ملیں۔ جلد ہی نشان دور ہو جائیں گے۔

بلیک ہیڈ ز دور کرنے کے لئے

ٹماٹروں کو فرج میں رکھ کر خوب ٹھنڈا کریں اور اسے چہرے پر ملیں۔ اس طرح سے چہرے کے سارے بلیک ہیڈز نکل جائیں گے۔

طبی مشورے

طبی خدمات 360 سالہ

حاذق الہند حکیم سید ظفر یاب علی شاہ دہلوی کے پوتے
رئیس اعظم طبیب العصر حکیم سید ظفر عسکری کے صاحبزادے
پروفیسر ڈاکٹر حکیم سید اے این عسکری

پاکستان BUMS امریکہ PhD, D.D, MDH, NMD, MD
شاہی طبیب عمائے سلطنت عزت مآب نواب آف جونا گڑھ اسٹیٹ



پروفیسر ڈاکٹر حکیم سید اے این عسکری
پروفیسر ڈاکٹر حکیم سید اے این عسکری

بالوں کا گرنا

(سلیمنہ ناہیدہ دہلی)

سوال: میری عمر 21 سال ہے تقریباً 3 ماہ سے میرے سر کے بال اس انداز سے گر رہے ہیں جہاں سے گرتے ہیں وہاں پر سر کی جلد نکلیا کی صورت میں نظر آنا شروع ہو جاتی ہے ڈاکٹر ز اور حکیموں سے بہت علاج کروایا لیکن فرق نہیں پڑا حکیموں اور ڈاکٹروں نے اس مرض کو بالٹورہ یا بالچھڑ تشیص کیا ہے حکیم سید ظفر عسکری صاحب آپ کوئی مفید علاج تجویز کریں۔

جواب: محترمہ سلیمنہ ناہیدہ اس مرض کو واقعہ "بالچھڑ یا بالٹورہ" کہتے ہیں اس کے لئے "روغن بیضہ مرغ" یعنی انڈے کا تیل مفید اثر رکھتا ہے طریقہ استعمال موم بتی جلا کر اس کی اوپر پلیٹ الٹی کریں پلیٹ کی سطح پر سیاہ دھواں لگ جائے گا اس میں تیل کے چند قطرے ڈال کر جہاں جہاں سے بال گر گئے ہیں وہاں وہاں یہ تیل دن میں کئی بار لگائیں مناسب یہ ہے کہ تیل ہمہ وقت لگا رہنا چاہیے انڈے کا تیل آپ اپنے مقامی دوا خانہ سے حاصل کر لیں۔

پیشابھری (برص)

سوال: حکیم سید ظفر عسکری صاحب مجھے عرصہ 7 سال سے برص کا مرض لاحق ہے بہت علاج کروایا مگر بے سود میں بہت پریشان ہوں میری عمر 26 سال ہے میرے چہرے، ہاتھوں، سینے اور ٹانگوں پر سفید داغ ہیں جو

بہت بد نما لگتے ہیں غیر شادی شدہ ہوں خدا راہ مجھے اس مرض سے نجات دلائیں تا زندگی دعا گو رہوں گی۔

جواب: محترمہ مینا چودھری مرض برص کا بہترین نسخہ تجویز کر رہا ہوں بانگی 250 گرام گندک آملہ سار 30 گرام کوٹ لیں ایک کھانے کا چمچ رات سوتے وقت مٹی کے پیالے میں بھگوئیں اور صبح نہار اس پانی کو پیئیں اور اسی طرح صبح ایک کھانے کا چمچ پانی میں بھگوئیں اور شام کو پیئیں ہمارے دوا خانہ سے برص کی کریم منگوائیں۔ گرم بادی ثقیل اشیاء آچار چٹنی تیز مریج مصالحوں سے پرہیز کریں۔

قد میں اضافہ (تھپڑے قد والے دل بزار کے)

(درباض احمد کراچی 21 سال، زہابہ دہلی 22 سال، ظہیر خان شارجہ 18 سال) (انیٹا پائل مینی بھارت 21 سال) (بابر خان مردان 19 سال) (زوبیہ قمر لاہور 18 سال)

(صائمہ کراچی 20 سال) (عارفہ جاوید کوئٹہ 22 سال) حکیم سید ظفر عسکری صاحب۔ ہمارے قد میں حیرت انگیز تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے ہم اپنے علاج سے بہت خوش ہیں۔ خدا کا شکر ہے ہمارا احساس کمتری ختم ہو گیا ہے اور اب ہم بڑے قد والوں میں فخر سے کھڑے ہو سکتے ہیں۔ ہماری طرف سے تمام چھوٹے قد والوں کو پیغام ہے کہ وہ دل بڑا کر لے اور وقت ضائع مت کریں، حکیم صاحب کا ہائٹ کورس فوری

شروع کر دیں اور بڑے قد والوں میں شمار ہو جائیں
جواب: کورس کو ختم ہونے سے پہلے منگوائیں انشاء اللہ ہر ماہ قد میں 1 سے 2 انچ تک کا اضافہ ہوتا رہے گا اس لا جواب نسخہ کو 90 دن استعمال کریں انشاء اللہ 4 سے 6 انچ تک قد بڑھ جائیگا دودھ دہی مکھن تازہ پھل سبزیاں وغیرہ ورزش تیراکی کھیل کود میں حصہ لیں اور خوش رہیں۔
100% نتائج حاصل کرنے کے لئے اپنے معالج ہدایات پر 100% عمل کریں اور حیرت انگیز نتائج حاصل کریں
ہائٹس کورس 18 سال تک 30 دن -/Rs. 6500
ہائٹس کورس 18 سے 23 سال تک 30 دن -/Rs. 9500
ہائٹس کورس 22 سے 26 سال تک 30 دن -/Rs. 15500

عید پیکج ایک ماہ کے کورس پر 1500 روپے کا ڈسکاؤنٹ
90 دن کے کورس پر 6000 روپے کا ڈسکاؤنٹ حاصل کریں
یہ آفر صرف 30 اکتوبر تک آرڈر کرنے والوں کے لئے ہے
نوٹ: رقم آن لائن MCB بینک اکاؤنٹ نمبر
114902010030421
ارسال کر کے مکمل ایڈریس ایس ایم ایس یا ای میل کریں تمام ادویات مکمل نگرانی میں تیار کی جاتی ہیں اور یہی ہمارے ادارے کی سہولت ہے شاہ منجانب اللہ

موٹا پا کورس پر 30 اکتوبر تک مزید خصوصی ڈسکاؤنٹ صرف -/5,500 گوری رنگت، کیل، مہاسوں، جھریوں، چھائیوں کے خاتمے کیلئے خصوصی ڈسکاؤنٹ صرف -/5,500 شوگر، امراض قلب، ہیپاٹائٹس، فالج، لقو، کینسر، ٹیومر، جوڑوں کے درد، ریڑھ کی ہڈی، کمر کے مہرے، خواتین کے امراض (غذاء قد امیہ) اوری (رحم) کی سیسٹ، بریسٹ کینسر، خرابی ایام، لیکوریا، زنانہ مردانہ بانجھ پن کے مریض اپنی رپورٹس کے ہمراہ تشریف لائیں یا ای میل کریں کراچی، روالپنڈی، اسلام آباد، لاہور اور حیدرآباد کے مریض مرض کی تشخیص اور علاج کیلئے کال یا ای میل کے ذریعے اپائنٹمنٹ لے سکتے ہیں۔

ASKARI HERBAL'S Health & Beauty Clinic
Help Line 0333-2151933 Website: askariherballab.com E-mail: askariherballab@gmail.com
CLINICS: Islamabad 0305-2799901, Lahore Gulberg & Old City Pani Wala Talab 0312-3419070, 0324-4744437
عوامی مرکز میزنائن فلور ایم کے 03 شاہراہ فیصل کراچی فون: 021-34330134
ایم اے جناح روڈ 10/5، 10، فلور، رمپا پلازہ، ایم اے جناح روڈ کراچی فون: 021-32723680
ڈیفنس فیز 1st فلور، 27th اسٹریٹ، پلاٹ نمبر E-21، توحید کمرشل ایریا، ڈی ایچ اے، کراچی فون: 021-35834872
KARACHI